ఈనాడు ఆదివారం

18 జనవరి 2026



ముద్దొచ్చే మందారం... ముచ్చట్లు విందాం!



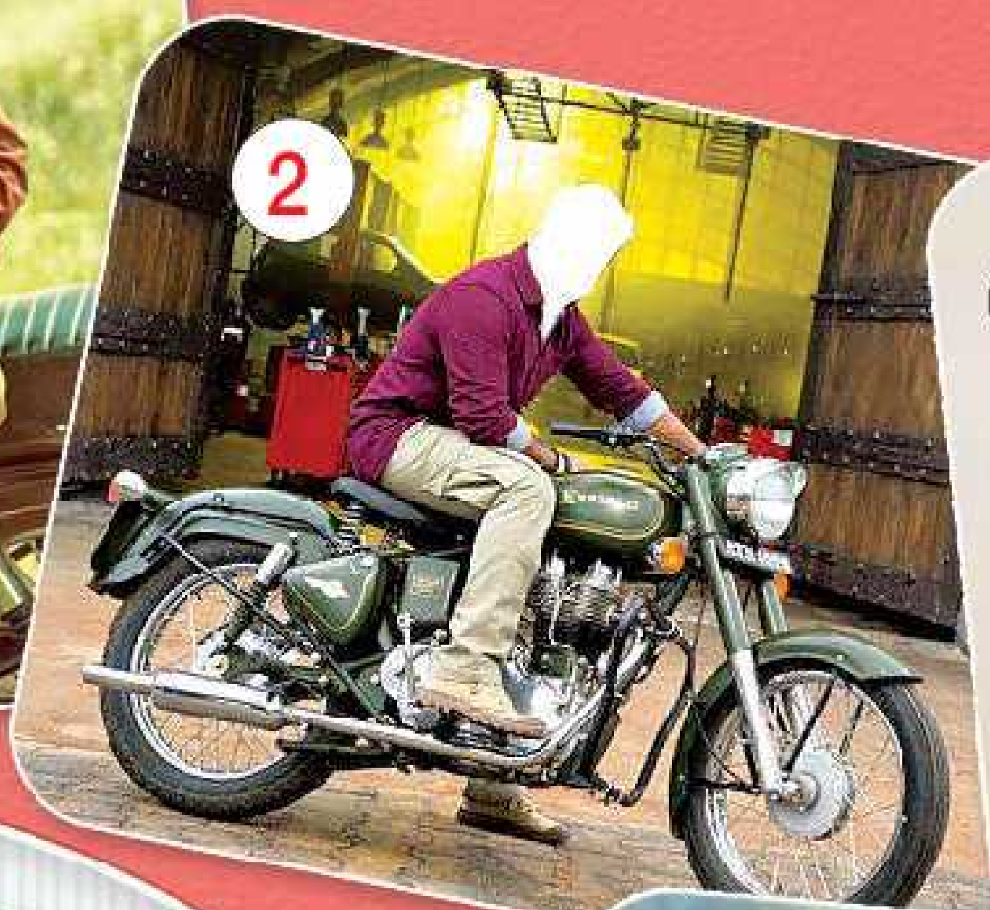
వారెన్ బఫెట్‌లా... రిటైర్ అవ్వండి!

సినిమా పజిల్

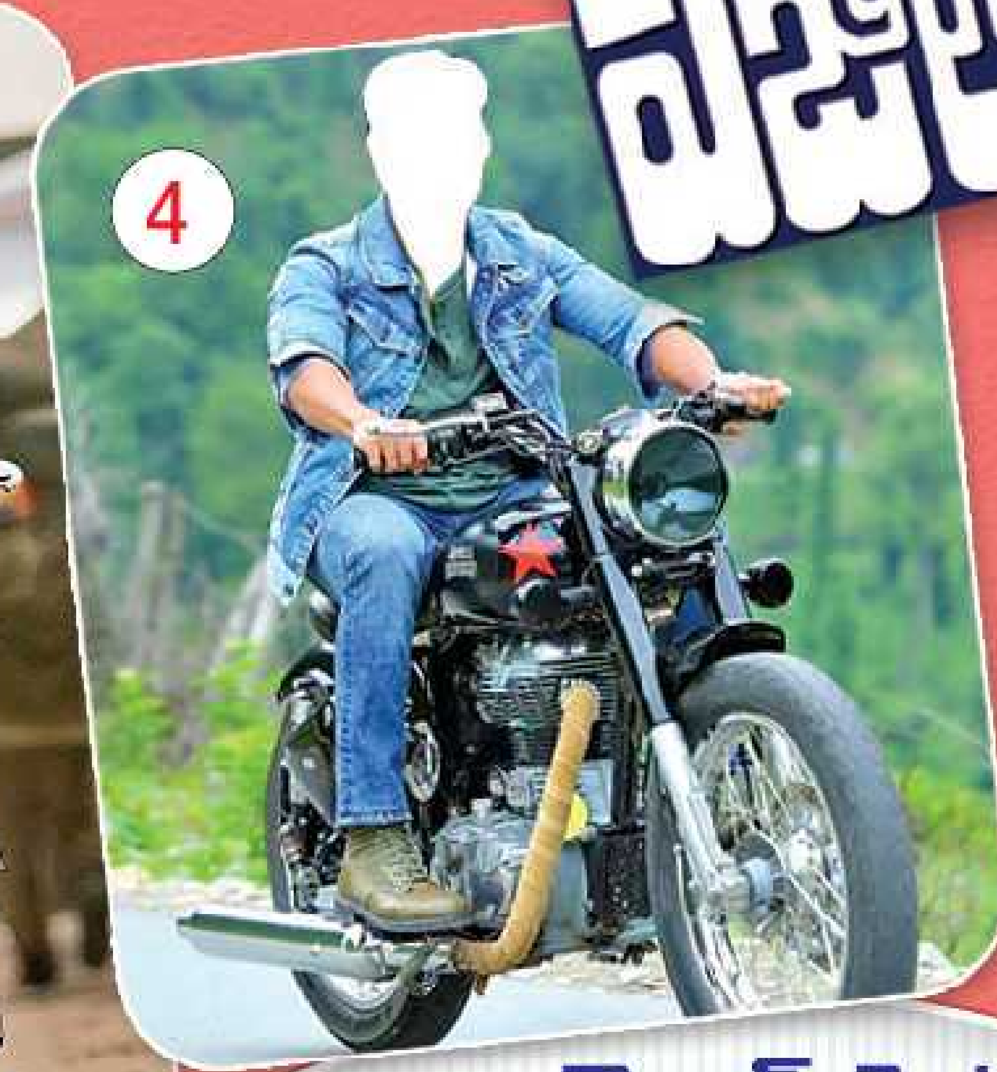
బైక్ స్పెషల్

ఈ ఫొటోల్లో బైకులపైన కూర్చున్న హీరోలెవరో, ఈ స్టిల్ ఏ సినిమాకు సంబంధించినదో చెప్పగలరా...

1 

2 

3 

4 

5 

ఎవరామె?

ఈ యుగళగీతాల్లో హీరో నాని పక్కన మెరిసిన హీరోయిన్ ఎవరో చెప్పండి చూద్దాం?

1. ఉన్నట్టుండి గుండె, వంద కొట్టుకుందే
2. నెలరాజుని, ఇల రాణిని కలిపింది కదా సిరివెన్నెల
3. భలే భలే మగాడివోయ్
4. సమయమా భలే సాయం చేశావమ్మా ఒట్టుగా ఒట్టుగా
5. ఇంకోసారి ఇంకోసారి నీ పిలుపే నా ఎదలో చేరి

క్యా డైలాగ్ హై!

ఈ డైలాగులు ఏ సినిమాల్లో విన్నారో చెప్పండి చూద్దాం!

1. జూదంలో నువ్వు ఎంత గొప్పగా ఆడావన్నది ముఖ్యం కాదు... ఎప్పుడు ఆపావన్నదే ముఖ్యం.
2. మన ప్రేమను చూసే నలుగురూ మన దగ్గరకి రావాలి. అదీ నిజమైన ప్రేమ. మన కోపం చూస్తే నలుగురికీ ధైర్యం రావాలి. అదీ నిజమైన కోపం.
3. ఓడిపోవడం అనే మైనస్ నుంచి గెలవడం అనే ప్లస్ వైపు అడుగులు వేస్తుంటే అందరికీ ఎదురయ్యే మజిలీ సున్నా. దాన్ని మనం దాటాలి. గెలిచి తీరాలి
4. సముద్రం ఆటు మీదున్నా, పోటు మీదున్నా దానికి ఎదురెళ్లే పోటుగాడే ఉండగా ఇంకేంది మురుగా..!
5. సక్సెస్, ఫెయిల్యూర్ ఇంటికొచ్చే చుట్టాల్లాంటివి. వస్తుంటాయ్, పోతుంటాయ్. యాటిట్యూడ్ ఇంటి పేరు లాంటిది. అది పోయేదాకా మనతోనే ఉంటుంది.
6. బ్రాండ్ అనేది బట్టల్లో ఉండేది కాదు బతకడంలో ఉంటది.

ఈ గొంతు ఎవరిది?

ఎ. గోదారి గట్టు మీద రామ సిలకవే గోరింటాకెట్టుకున్న సందమామవే...

బి. ఓ బుజ్జి తల్లీ... నాకోసం... ఓ మాటైనా మాటాడే నా బుజ్జితల్లీ...

సి. హే రంగులే రంగులే... నీ రాకతో లోకమే రంగులై పొంగెనే...

డి. సూసేకి అగ్గి రవ్వ మాదిరే ఉంటాడే నా సామీ...

ఇ. చుట్టమల్లే చుట్టేస్తాంది... తుంటరి చూపు... ఊరికే ఉండదు కాసేపు...

జత చేయండి

ఈ సినిమా పేర్ల ఆధారంగా వాటి ట్యాగ్‌లైన్లను జత చేయండి

1. గుంటూరు కారం	ఎ. విలువలే ఆస్తి
2. తీన్‌మార్	బి. ద న్యూ లవ్‌స్టోరీ
3. నేను లోకల్	సి. సెలబ్రేషన్ ఆఫ్ లవ్
4. సన్నాఫ్ సత్యమూర్తి	డి. యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్రిథింగ్
5. నువ్వు నాకు నచ్చావ్	ఇ. హైలీ ఇన్‌ఫ్లేమబుల్

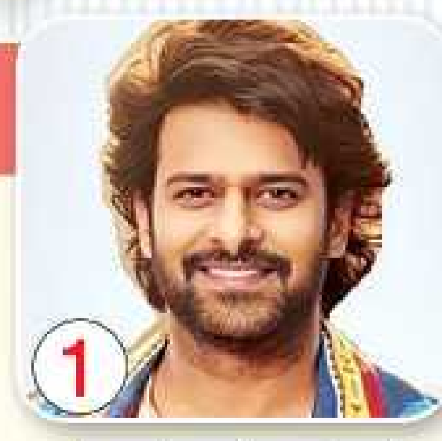
చెప్పగలరా

ఇక్కడ కొన్ని పదాలున్నాయి. ఈ పదాల్లోని మొదటి రెండు అక్షరాలు ఓ సినిమా పేరులోని మొదటి ఆఖరి అక్షరాలు.. అలాగేపదంలోని చివరి రెండు అక్షరాలు మరో సినిమా పేరులోని మొదటి- చివరి అక్షరాలు. వాటిని బట్టి ఆ సినిమా పేరేంటో ఊహించండి.

1	2	3	4	5
జరా జరా	మనీ మనీ	కదు కదు	రాడు రాడు	మారు మారు

కాస్కో నా 'రాజా'!

ఇక్కడున్న హీరోల ఫొటోల ఆధారంగా.. 'రాజా' అనే పదంతో వారు నటించిన సినిమా టైటిల్‌ను కిందున్న గడుల్లో రాయగలరా?

1 

2 

3 

4 

5 

6 

వన్స్ మోర్...

ఇటీవల కొన్ని సినిమాలు రీరిలీజ్ బాట పట్టాయి. ఈ కింది వాటిల్లో ఒక్కటి మినహా మిగతావన్నీ మరోసారి థియేటర్లలో విడుదలయ్యాయి. మరి ఆ ఒక్కటి ఏది?

ఆరెంజ్, నువ్వు నాకు నచ్చావ్, శివ, అతడు, ఓయ్, గంగోత్రి

(జవాబులు 24లో)

లోపల

మంచిమాట

నీడను చూసి భయపడకూడదు, దగ్గరలో వెలుతురు ఉంటేనే నీడ పడుతుంది.

షర్టు పది రూపాయలే!

వెంగళప్ప భార్యతో కలిసి వెళుతూ ఉంటే ఓ బోర్డు కనిపించింది...

'షర్టు-రూ.10, ప్యాంటు-15, టీషర్టు-5' అని. అది చూసి వెంగళప్ప 'చూశావా... ఎంత చవగ్గా అమ్ముతున్నారో. ఇప్పుడే నేను పది ప్యాంట్లూ పది షర్టులూ తీసుకుంటాను' అని బయల్దేరబోయాడు.

'సరిగ్గా చూసి చావండి... అది బట్టల షాపు కాదు... ఇస్త్రీ షాపు' చెప్పింది భార్య చిరాగ్గా.

మన సామెత

తల్లికి కూడుపెట్టనివాడు తగుదునమ్మా అని తగవు తీర్చి వచ్చాడట!

కొన్ని జంటల్ని చూస్తే 'మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్' అనిపిస్తుంది. ఆ కోవలోకే వస్తారు ఈ భార్యాభర్తలు. సేవను జీవితంలో భాగం చేసుకున్న వీళ్లు తమ శక్తికొద్దీ పేదలకోసం వివిధ సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు.



సేవలో ఇద్దరిదీ ఒకటే మాట!

ఉపాధిని చూపిస్తూ...

రోడ్డుపక్కన ఉండేవారికి కడుపునిండా అన్నం పెట్టడం నుంచి ప్రతిభావంతులైన పేద విద్యార్థుల్ని ప్రోత్సహించడం వరకూ ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు దిండుక్కల్‌కు చెందిన ఎంకే దామోదరన్, నళిని దంపతులు. వృత్తి రీత్యా సీఏ అయిన దామోదరన్ ఓసారి ఓ భిక్షగాడికి భోజనం పెట్టాడట. అది చాలా సంతృప్తిని ఇవ్వడంతో... ఆయన భార్య నళిని ప్రతిరోజూ వంద



మంది కోసం స్వయంగా వండి ప్యాకెట్లు కట్టి ఇచ్చేదట. వాటిని ఆలయాలూ, రైల్వేస్టేషన్లూ, బస్టాపులూ, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఉండే పేదవారికి పంచేవాడు దామోదరన్. క్రమంగా ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థుల్ని గుర్తించి, వాళ్ల చదువుకు అయ్యే ఫీజులో సగం కడుతూనే చుట్టుపక్కల ఉండే ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు ఫర్నిచర్‌నీ స్టేషనరీనీ అందించడం ఆరంభించారు. వీటితోపాటు ఒంటరి మహిళల్నీ గుర్తించి టైలరింగ్‌లో శిక్షణ కూడా ఇప్పిస్తున్నారు. 'ఒంటరి మహిళలకు టైలరింగ్ శిక్షణ ఇప్పిస్తే వాళ్ల కాళ్లపైన వాళ్లు నిలబడతారని అనిపించింది. అందుకే నాలుగు నెలలపాటు ట్రైనింగ్ ఇప్పిస్తున్నాం. ఒక్కో బ్యాచ్‌లో ఇరవైఎనిమిది మంది వరకూ ఉంటే... ఇప్పటివరకూ పాతికకు పైగా బ్యాచుల్ని నిర్వహించాం. మా దగ్గర ట్రైనింగ్ తీసుకున్న మహిళలు కుట్టుపనితో ఎంతోకొంత సంపాదించు కుంటున్నందుకు చాలా ఆనందంగా ఉంది...' అంటున్నారు నళిని దంపతులు.

ఆ మహిళలకు ఆశ్రయం కల్పిస్తూ...



వైద్యవృత్తి అంటేనే తీరిక ఉండదు. అలాంటిది డాక్టర్లైన సుచేతా, రాజేంద్ర ధామణే దంపతులు ఓవైపు తమ వృత్తికి న్యాయం చేస్తూనే మరోవైపు మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతూ రోడ్డున పడిన మహిళలకూ, పిల్లలకూ ఆశ్రయం కల్పించేందుకు ఓ సంస్థనే ఆరంభించారు. అదే, మహారాష్ట్ర అహ్మద్‌నగర్‌లోని 'మౌలీ సేవా ప్రతిష్ఠాన్'. 'ఓసారి మేం ఆసుపత్రి నుంచి వస్తున్నాం. ఓ మహిళ చెత్తకుప్పమీద కూర్చుని అక్కడ పారేసిన వ్యర్థాలనే తింటోంది. అది చూసి, ఆమెకు కడుపునిండా భోజనం పెట్టించాం. మరోసారి ఇంకో మహిళ డివైడర్ మీద నిద్రపోవడం కనిపించింది. ఎందుకని అడిగితే... తనలాంటి నిరాశ్రయులకు ఇదే సురక్షితమైందని చెప్పింది. ఇవి చూశాక, ఇలాంటి ఒంటరి, ఏ ఆధారంలేని మహిళలకు - ముఖ్యంగా మానసిక సమస్యలున్నవారికి ఆశ్రయం కల్పించేందుకే మౌలీ సేవా ప్రతిష్ఠాన్‌ను ఆరంభించాం...' అంటారీ జంట. అప్పటి నుంచీ మానసిక దివ్యాంగులైన మహిళల్నీ, పిల్లల్నీ చేరదీస్తూ వాళ్లకు చికిత్స చేయిస్తూనే కుట్టుపని, బేకరీ పదార్థాల తయారీ వంటి అంశాల్లో శిక్షణనూ అందిస్తున్నారు. కాస్త చురుగ్గా ఉండే పిల్లలకు చదువూ చెప్పిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం వీళ్ల దగ్గర నాలుగువందల యాభై మందికి పైగా మానసిక దివ్యాంగులైన మహిళలూ నలభై మంది పిల్లలూ ఆశ్రయం పొందుతున్నారు.

ఆఖరి రోజుల్లో ఆనందంగా...



క్యాన్సర్ ముదిరేకొద్దీ ఎలాంటి మందులూ పనిచేయక చివరి రోజులు చాలా దుర్భరంగా సాగుతాయి. వాళ్లను ఆసుపత్రుల్లో ఉంచి చికిత్స చేయించలేకా, ఇంట్లోనూ పెట్టుకోలేకా కుటుంబసభ్యులు అవస్థ పడుతుంటారు. మధిర పల్లవి, విజయ్‌కుమార్ దంపతులు అలాంటి చివరి దశలోని క్యాన్సర్ బాధితులకోసం తూర్పుగోదావరి జిల్లా కొవ్వూరు పట్టణంలో 'ఆశ్రయ ఫౌండేషన్'ను



ఆరంభించారు. ఆ బాధితుల చివరి రోజులు వీలైనంత ఆనందంగా సాగేలా చూస్తున్నారు. ఈ సంస్థలో వైద్యులూ, పదహారుమంది సిబ్బందీ షిఫ్టులవారీగా అందుబాటులో ఉంటారు. అత్యవసర సమయంలో ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లేందుకు అంబులెన్స్‌లూ సిద్ధంగా ఉంటాయి. 'నేను హైదరాబాద్‌లోని స్పర్శ్ పాలియేటివ్ కేర్‌లో ఎనిమిదేళ్లు వలంటీరుగా చేశా. మా దగ్గరకు ఉభయ గోదావరి జిల్లాలకు చెందిన క్యాన్సర్ రోగులూ వచ్చేవారు. వారిలో ఎవరైనా చనిపోతే మృతదేహాన్ని తీసుకెళ్లేందుకు వాళ్ల కుటుంబ సభ్యులు పడుతున్న ఇబ్బందుల్ని కళ్లారా చూశాకే ఇక్కడా ఓ ఫౌండేషన్ పెట్టాలనిపించింది. దానికి మా వారు కూడా సహకరించడంతో ఆశ్రయ ఫౌండేషన్‌ను ప్రారంభించాం. ప్రస్తుతం మా దగ్గర నలభై మంది ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. వాళ్లకు ఎలాంటి మందులూ పనిచేయవు. వేళకు భోజనం పెడుతూ, వాళ్లను వీలైనంతవరకూ ఆనందంగా ఉంచేందుకు ప్రయత్నిస్తాం. ఒకవేళ వాళ్లు చనిపోతే కుటుంబసభ్యులు ఉంటే కబురుచేస్తాం. ఎవరూ రాకుంటే మేమే అంతిమ సంస్కారాలను నిర్వహిస్తాం...' అంటూ వివరిస్తారు పల్లవి.

– మద్దిరాల సుందరరామయ్యశర్మ, న్యూస్‌టుడే, కొవ్వూరు పట్టణం.



మాఘం... మంగళప్రదం!

విష్ణుమూర్తితోపాటూ జ్ఞాన - ఆరోగ్య ప్రదాతలైన సరస్వతీదేవినీ, సూర్యభగవానుడినీ అర్చించడం... నదీస్నానాలు చేయడం... ఇలా మాఘమాసం అంటేనే ఎంతో ప్రత్యేకం. శుభకార్యాలకు అనుకూలమైన నెలగానూ ప్రసిద్ధిపొందిన మాఘం విశిష్టత ఏంటో తెలుసుకుందాం.



చంద్రుడు మఖ నక్షత్రంలో సంచరించడం వల్ల వచ్చిన మాసమే... మాఘం. ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలంలో ఆరంభమయ్యే మాఘం తెలుగు సంవత్సరంలో పదకొండో నెల. ఈ సమయంలో ప్రత్యూష కాలంలో సూర్యకిరణాలు ప్రత్యేకమైన కోణంలో భూమిని చేరతాయి. అందుకే నదిలోనో, సముద్రంలోనో మాఘస్నానం ఆచరించి, సూర్య భగవానుడికి అర్ఘ్యం సమర్పిస్తే... ఆయురారోగ్యాలు ప్రాప్తిస్తాయనీ, చేసిన పాపాలు తొలగిపోతాయనీ శాస్త్రాలు చెబుతాయి. ఈ మాసమంతా మాఘపురాణాన్నీ, విష్ణుసహస్రనామాలనూ భక్తితో పఠించాలని చెబుతారు. దానధర్మాలకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అంటారు. దీనివల్ల సకల అభీష్టాలూ సిద్ధిస్తాయనీ, కోటి పుణ్య క్రతువులు నిర్వహించిన ఫలితం లభిస్తుందనీ విశ్వాసం. అక్షరాభ్యాసం, వివాహం, గృహ ప్రవేశం, నామకరణం, ఉపనయనం... ఇలా ఏ శుభకార్యాన్ని తలపెట్టేందుకైనా అనువైన మాసమిది. ఈ నెలలో వచ్చే పౌర్ణమితో పాటు పంచమి, సప్తమి, ఏకాదశి తిథుల్ని పర్వదినాలుగా పరిగణిస్తారు.



ముఖ్యంగా మాఘశుద్ధ పంచమికి వసంత పంచమి లేదా శ్రీపంచమి అని పేరు. అక్షరాలకు అధిదేవత అయిన సరస్వతీదేవి అవతరించిన పుణ్యదినమిది. ఈ శుభ సమయాన అక్షరాభ్యాసం చేయిస్తే పిల్లల చదువులకు ఏ ఆటంకమూ ఉండదంటారు. పుస్తకాలనూ, వాద్య పరికరాలనూ, కళా సామగ్రినీ అమ్మవారి సమక్షంలో ఉంచి పూజిస్తారు.

సూర్యారాధనకూ ప్రాధాన్యం

మాఘమాసంలో వచ్చే శుద్ధ సప్తమినే రథసప్తమిగా పిలుస్తాం. నేడు ప్రత్యక్ష నారాయణుడు ఏడు గుర్రాల రథాన్ని అధిరోహించి, ఉత్తర దిశగా ప్రయాణిస్తాడు. ఈరోజు తెల్లవారుజామునే నిద్రలేచి ఏడు జిల్లేడు ఆకులతో సూర్యమంత్రాలు జపిస్తూ స్నానమాచరించాలని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. ఎరుపురంగు పూలతో, ఆవునెయ్యి దీపాలతో కాలసాక్షిని ఆరాధిస్తారు కూడా. ఆ స్వామి ఎదురుగానే ఆవుపిడకలపైన ఆవుపాలతో పరమాన్నం వండి, చిక్కుడు ఆకుపైన నివేదిస్తారు. రథసప్తమినాడు సూర్యభగవానుడిని పూజిస్తే శత్రు, రుణ, రోగ బాధలు తొలగిపోతాయని విశ్వాసం. ఈ రెండింటి తర్వాత భీష్మ పితామహుడు పాండవులకు విష్ణుసహస్రనామాన్ని మహోపదేశం చేసిన మాఘ శుద్ధ ఏకాదశి వస్తుంది. దీన్నే భీష్మ ఏకాదశిగానూ పిలుస్తారు. ఈ రోజున విష్ణుసహస్రనామాలను పఠించడంతో పాటు ఉపవాసం చేయాలంటారు. అదేవిధంగా, మాఘ పౌర్ణమికీ ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. 'మహామాఘి'గానూ వ్యవహరించే ఈ పర్వదినాన దేవతలు భూమిపైకి వచ్చి గంగాస్నానం చేస్తారట. అందుకే ఈ మాసమంతా కాకపోయినా, కనీసం ఈ ఒక్కరోజైనా నది లేదా సముద్ర స్నానం చేయాలంటారు. మాఘంలో సముద్ర స్నానం ఆచరిస్తే... సకల నదుల్లో స్నానం చేసిన ఫలితం దక్కుతుంది. ★

వెంకన్న... ఇక్కడ కూర్చుని దర్శనమిస్తాడు!

ఏ వేంకటేశ్వరస్వామి సన్నిధికి వెళ్లినా... ఆ దేవదేవుడు నిలువెత్తు రూపంతో దర్శనం ఇస్తాడు. కానీ, చిత్తూరు జిల్లాలో ఉన్న తొండమానపురంలోని ప్రసన్న వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో మాత్రం ఉభయ దేవేరులైన శ్రీదేవి-భూదేవి సమేతంగా... సుఖాసీనుడై భక్తుల్ని అనుగ్రహిస్తున్నాడు. శ్రీకాళహస్తి మార్గంలో... తిరుపతికి గంటన్నర దూరంలో ఉన్న తొండమానపురంలో స్వామి ఇలా దర్శనం ఇవ్వడం వెనుక ఓ కథ ప్రాచుర్యంలో ఉంది. తిరుమలలోని వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని నిర్మించిన తొండమాన్ చక్రవర్తి పూర్వం ఈ ప్రాంతంలోనే నివసించేవాడట. వెంకన్నకు అపరభక్తుడైన ఆ పాలకుడు రోజూ తిరుమలకు వెళ్లి కోనేటిరాయడిని పూజించేవాడట. కాలక్రమంలో వయసు మీదపడటంతో, నిత్యం తిరుమల వరకూ ప్రయాణించలేకా, అలా అని స్వామిని దర్శించుకోకుండా ఉండలేకా... మానసిక సంఘర్షణను అనుభవించేవాడట. అలా ఓసారి, తన ఇంట్లోనే కూర్చుని కలియుగ వైకుంఠవాసుడిని ధ్యానిస్తున్నప్పుడు... స్వామి శ్రీదేవి-భూదేవి సమేతంగా ఆ చక్రవర్తి ఎదురుగా కూర్చుని దర్శన భాగ్యం కలిగించాడట. ఆ చక్రవర్తి కోరిక మేరకు, స్వామి ఆ తర్వాత కూడా అదే భంగిమలో ఉండిపోవడంతో... తొండమానుడు తన ఇంటినే ఆలయంగా తీర్చిదిద్దాడని ప్రతీతి. అందుకే, శ్రీనివాసుడు ఇక్కడ కూర్చునే శంఖుచక్రాలను ధరించి... యోగ, అభయ ముద్రలతో దర్శనమిస్తున్నాడు. ఇక్కడి గోపురం తిరుమల ఆనందనిలయ విమానాన్ని పోలి ఉంటుంది. ఈ క్షేత్రంలో ఆంజనేయసమేత సీతారామలక్ష్మణులు తదితర దేవతామూర్తుల్నీ దర్శించుకోవచ్చు. స్వామిని పూజిస్తే త్వరగా పెళ్లిళ్లు అవుతాయనీ, వైవాహిక జీవితం ఆనందంగా సాగుతుందనీ నమ్మకం.





పరిశోధన

కళ కోసం పావుగంట...

కళ ఏదైనా సరే... మానసికానందాన్ని ఇస్తుందని తెలుసు. కానీ అది అక్కడితో ఆగకుండా శారీరక ఆరోగ్యానికీ దోహదపడుతుందా అంటే... 'ఔను... వందకు వందశాతం సాయపడుతుంది' అని చెబుతున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియాకి చెందిన పరిశోధకులు. కళ అనగానే ఏ సంగీత సాధనో, చిత్రలేఖన శిక్షణో, నాట్యాభ్యాసమో అనుకోనక్కర్లేదట. రోజూ ఓ పది పంక్తులైనా డైరీ రాయడం, పది పేజీలైనా చదవడం, గార్డెనింగ్, కుట్లూ అల్లికలూ... వంటి అభిరుచులూ ఈ కోవలోకే వస్తాయని వాళ్లు చెబుతున్నారు. రోజులో ఏ గంటో రెండుగంటలో అక్కర్లేదు... కేవలం పదిపదిహేను నిమిషాలు వీటికి కేటాయించినా శారీరకంగానూ చురుగ్గా ఉంటారని వివరిస్తున్నారు. మనం ఓ కళలో ఎంతగా లీనమవుతామో అంతగా ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకోగలమని చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తున్న నొప్పులు తగ్గడం, గాఢనిద్ర పెరగడం, జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోగలగడం వంటివెన్నో రోజూ కళాసాధన చేసేవాళ్లలో గమనించామని అంటున్నారు. చాలామందిలో రక్తపోటు, మధుమేహం తగ్గడమూ గమనించామని వివరిస్తున్నారీ శాస్త్రవేత్తలు. 16 దేశాలకి చెందిన సుమారు లక్షమందిపైన పరిశోధన చేశాకే కళ చూపే ఈ ప్రభావంపైన ఇంత నిర్దిష్టంగా చెప్పగలుగుతున్నామని వారు అంటున్నారు!



తల్లులూ... వీటితో జాగ్రత్త!

గర్భిణులుగా ఉన్నప్పుడు ఆహారంపైన ఇష్టాయిష్టాలు విచిత్రంగా మారిపోతాయి. మామూలు అన్నం కూరలు సయించవు... చిరుతిళ్లవైపు మనసులాగుతూ ఉంటుంది. కానీ, బయట నుంచి తెచ్చే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ విషయంలో గర్భిణులు జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు ఫ్రాన్స్‌లోని లూయీ పాశ్చర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ శాస్త్రవేత్తలు. వీలున్నంత వరకూ ఐస్‌క్రీములూ, కేకులూ, సాస్‌లూ, పాల ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలకి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు! వీటిని ఫ్యాక్టరీల్లో పెద్దమొత్తంలో తయారుచేసేటప్పుడు నూనె, నీళ్లు వంటివి కలిసిపోవడానికి కార్బాక్సీమిథైల్ సెల్యులోజ్(ఈ466), పాలీసార్బేట్(ఈ433) అనే రసాయనాలని వాడతారు. వీటిని ఎమల్సిఫయర్స్ అంటారు. ఈ రసాయనాలు చేర్చిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే... వాటి దుష్ప్రభావం కేవలం గర్భిణులకే పరిమితం కాకుండా వాళ్లకి పుట్టే పిల్లలపైనా పడుతోందట. ముఖ్యంగా శిశువుల జీర్ణవ్యవస్థకి మంచి చేసే బ్యాక్టీరియాని ఇవి నాశనం చేస్తాయని చెబుతున్నారీ శాస్త్రవేత్తలు. దాంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి... ఇట్టే విరేచనాలూ అజీర్తి సమస్యలూ వస్తుంటాయట, ఊబకాయమూ వేధిస్తుందట. ఆ పిల్లలు పెద్దయ్యి ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్‌కి దూరంగా ఉన్నా సరే... ఈ ప్రభావం కొనసాగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు ఈ పరిశోధన చేసిన ఫ్రెంచి శాస్త్రవేత్తలు!

లక్ష్యంపైన సందేహమా?

మనం కొన్నిసార్లు చాలా పెద్ద లక్ష్యాలు పెట్టుకుంటాం. 'నేను ఐఏఎస్ అయ్యే తీరుతాను, చదువుకాగానే ఐటీ స్టార్టప్ పెడతాను, పెద్ద న్యూరాలజిస్టుని అవుతాను...' ఇలాంటివి అన్నమాట. కానీ చాలామందిలో ఆ పెద్ద లక్ష్యాలు పెట్టుకున్న కొన్నాళ్లకే 'మనం ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించగలమా? మన బలహీనతలు వెనక్కి లాగుతాయేమో?' వంటి సందేహాలు పీడించడం మొదలుపెడతాయి. చివరికి 'నేను ఏదీ చేయలేను' అనే స్థితికి తీసుకెళతాయి. అలాంటి వాళ్లకి ఓ కొత్త సలహా ఇస్తున్నారు అమెరికాలోని ఒహాయో స్టేట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన మానసిక శాస్త్రవేత్తలు... అదేంటంటే, మన సందేహాలనే సందేహించడం! లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మీకొచ్చిన అనుమానాల్నే ప్రశ్నించడం. దీనికే 'మెటా-కాగ్నిటివ్ డౌట్' అని పేరుపెట్టారు పరిశోధకులు. 'లక్ష్యాన్ని సాధించకుండా నన్ను వెనక్కి లాగుతున్న ఆ బలహీనతలు... నిజంగానే అంత శక్తిమంతమైనవా? అధిగమించలేనివా?' అని ప్రశ్నించుకోమంటున్నారు. 'ఇలా ప్రశ్నలు అడగగానే అలా అవి దూదిపింజల్లా తొలగిపోకపోవచ్చు... కానీ ప్రశ్నించడం ఆపకండి. క్రమంగా అవి రావడం మానేస్తాయి...' అంటున్నారు ఆ పరిశోధకులు.



జీవగడియారాన్ని పట్టించుకోండి...

ఆహారం తీసుకోవడం, నిద్రపోవడం- వీటికి క్రమం తప్పకుండా ఒకే సమయాన్ని పాటించడం మంచిదని చెబుతుంటారు వైద్యులు. మధ్యవయసుదాకా ఎలా ఉన్నా సరే... వృద్ధాప్యంలోకి వచ్చాక మాత్రం అది తప్పనిసరంటున్నారు అమెరికాలోని యూటీ సౌత్‌వెస్టర్న్ మెడికల్ సెంటర్‌కి చెందిన పరిశోధకులు. ఆహార, నిద్రవేళలు క్రమబద్ధంగా... ఎప్పుడూ ఓ నిర్ణీత సమయంలోనే ఉంటే మన శరీరంలోని జీవగడియారం (సర్కాడియన్ రిథమ్) శక్తిమంతంగా పనిచేస్తుంది. మన హార్మోన్ల పనితీరునీ, జీర్ణవ్యవస్థనీ, శరీర ఉష్ణోగ్రతనీ ఇదే అదుపుచేస్తూ ఉంటుంది. కానీ, రోజూ ఆహారం, నిద్ర వేళల్ని మారుస్తూ ఉండటం వల్ల ఈ జీవగడియారం బలహీనమవుతుందట. అలా బలహీనమైన జీవగడియారం... వృద్ధుల్లో డిమెన్షియాకి కారణమవుతోందన్నదే ఈ అమెరికన్ శాస్త్రవేత్తల పరిశీలన. 79 ఏళ్ల సగటు వయసున్న సుమారు 2200 మంది వృద్ధుల్ని ఈ పరిశోధన కోసం తీసుకున్నారు వాళ్లు. ఆ వృద్ధుల ఛాతీదగ్గర ఓ పరికరాన్ని ఉంచి ముందుగా వాళ్ల జీవగడియారం పనితీరు ఎలా ఉందో ఓ అంచనాకి వచ్చారు. ఆ తర్వాత మూడేళ్లపాటు వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని అధ్యయనం చేసి... నిర్ణీత ఆహార, నిద్రవేళలు పాటించని వృద్ధుల్లో జీవగడియారం బలహీన మవుతోందని తేల్చారు. క్రమం తప్పని జీవనశైలి ఉన్నవారికంటే వీళ్లలో రెండురెట్లు ఎక్కువగా డిమెన్షియా సమస్య ఉందట!





చెన్నప్పనాయుడు

‘మంచి వ్యాపార ఆలోచన ఉంది. దాన్ని ఆచరణలో పెట్టాలి. కానీ ఎలా?...’ ‘కొద్దోగొప్పో బిజినెస్ సాగుతోంది. ఇంకాస్త ఇన్వెస్ట్ చేసేవాళ్లు కావాలి...’ ‘జీతంతోపాటు అదనపు ఆదాయం కోసం ఏదైనా స్టార్టప్‌లో డబ్బు పెట్టుబడి పెట్టాలని ఉంది. మంచి సంస్థ గురించి తెలిస్తే బాగుండు...’ ఇలా ఏ రకంగానైనా వ్యాపారరంగంలోకి అడుగు పెట్టాలనుకునేవారికి ఇప్పుడు ‘బిజినెస్ మీట్ వాక్స్’ ఆహ్వానం పలుకుతున్నాయి. ఏమిటీ ‘వాక్స్’ అంటే...

వ్యాపారం చేయాలని ఉందా...

రాయదుర్గంలోని బొటానికల్ గార్డెన్... రోజూ అక్కడికి వాకింగ్‌కోసం ఎంతోమంది వస్తుంటారు. కానీ, వారాంతంలో కొందరు ఆ గార్డెన్‌లో ఒక్కచోటకు చేరి స్టార్టప్ ఐడియాలను పంచుకుంటున్నారు. వ్యాపార మెలకువలు తెలుసుకుంటున్నారు. నెట్‌వర్క్‌ని పెంచుకుంటున్నారు. బిజినెస్ రంగంలో వస్తున్న మార్పులనూ చర్చించుకుంటున్నారు. అక్కడే కాదు, జూబ్లీహిల్స్‌లోని కేబీఆర్ పార్కులోనూ ప్రతి శని-ఆదివారాలు ఇదే తీరు కనిపిస్తుంది. ఔత్సాహికుల్ని స్టార్టప్‌ల దిశగా అడుగులు వేయిస్తున్న ఈ ‘బిజినెస్ మీట్ వాక్స్’లో... స్టార్టప్ ఆలోచన ఉన్నవారితోపాటు అప్పటికే వ్యాపారాల్లో విజయాలు సాధించినవారూ, ఓ స్టార్టప్‌కు అవసరమైన అన్నిరకాల సహాయసహకారాలనూ అందించేందుకు డిజిటల్‌మార్కెటింగ్‌పైన పట్టు ఉన్నవారితోపాటు బ్యాంకులూ సాఫ్ట్‌వేర్ సంస్థలూ పాల్గొంటున్నాయి. ఆసక్తి ఉన్నవాళ్లెవరైనా- ఇక్కడ తమ వ్యాపార ఆలోచన పంచుకోవడంతోనే ఆగిపోకుండా, నడుస్తూ సరదాగా మాట్లాడుతూనే సందేహాల్ని నివృత్తి చేసుకోవచ్చు. నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించుకుంటూ కావాల్సిన సహాయాన్నీ పొందొచ్చన్నమాట. ‘నిజానికి స్టార్టప్‌లకోసం నెట్‌వర్కింగ్ సంస్థలు కొన్ని ఉన్నా... వాటిల్లో భాగం కావాలంటే రిజిస్ట్రేషన్లు తప్పనిసరి. నియమ నిబంధనలూ ఉంటాయి. చాలా మందికి అలాంటివాటిని ఎలా చేరుకోవాలో తెలియదు. ఇవన్నీ గమనించాకే సరదాగా నడుస్తూ, స్టార్టప్‌లకు సంబంధించిన ఆలోచనలు పంచుకునేందుకూ, వాటిని ప్రోత్సహించేందుకూ ఇలా పార్కుల్ని వేదికలుగా చేస్తే బాగుంటుందని అనిపించింది. అలా కొన్నాళ్ల క్రితం బొటానికల్‌గార్డెన్‌లో ఈ ఆలోచనను ఆచరణలో పెట్టా. సోషల్‌మీడియా ద్వారా చాలామందికి తెలియడంతో వచ్చేవారి సంఖ్య రెండుమూడువందలకు చేరిందిప్పుడు. వాళ్ల వివరాలను రిజిస్టర్ చేయడంతోపాటు, మా వాట్సాప్‌గ్రూప్‌లోనూ భాగం చేస్తాం. అలా వచ్చేవాళ్లకు స్టార్టప్‌లపైన ఇంకాస్త అవగాహన పెంచేందుకు ఓ విజేతనూ ఆహ్వానిస్తున్నాం. వాళ్లు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటూనే వచ్చినవారి సందేహాలనూ నివృత్తి చేస్తారు...’ అంటారు టీజీ10ఎక్స్ పేరుతో ఈ వాక్స్‌ను ప్రారంభించిన ‘మేరా ఈవెంట్స్’ అధినేత చెన్నప్పనాయుడు.





సర్వే చేశాకే సహకారం...

ఈ రోజుల్లో ఎంతోమంది ఔత్సాహికులు వ్యాపారాల దిశగా అడుగులు వేస్తున్నా నెట్‌వర్క్ లేదా పెట్టుబడి లేక... మార్కెట్‌లో వస్తున్న మార్పుల్ని గుర్తించలేక మధ్యలోనే ఆపేస్తారు. మరికొందరు స్టార్టప్ పెట్టాలని తపన పడతారు కానీ, స్పష్టత ఉండదు. ఇలాంటివారందరినీ కలిపేందుకు ఈ బిజినెస్ మీట్ వాక్స్ తోడ్పడుతున్నాయి. ‘మేం లీడర్స్ ఫర్ ఇండియా ఆర్గనైజేషన్ ద్వారా స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహిస్తాం. మా దగ్గర ఇప్పటికే అయిదు దేశాలకు చెందిన 157 మంది సభ్యుల బృందం ఉంది. మా కమిటీలో లీడర్స్ ఫర్ ఇండియా ఆర్గనైజేషన్‌ను ప్రారంభించిన మోనిష్, స్టూడెంట్ ట్రైబ్ వ్యవస్థాపకుడు చరణ్ లక్కరాజు, ప్రాపర్టీ బాక్స్ యజమాని రామ్ ప్రయాగ, ఎకోసిస్టమ్ వెంచర్స్ ఫౌండర్ అభిషేక్ సాంఘ్వీ, సూపర్8 ఫౌండర్ సిద్ధార్థరెడ్డి ఉంటే... ఆస్టర్ రమేశ్ హాస్పిటల్స్, ప్రసాద్ హాస్పిటల్స్, చందనబ్రదర్స్, లాంకో గ్రూప్... తదితర నూటయాభైకి పైగా సంస్థలు సభ్యత్వం తీసుకున్నాయి. మేం రెండు రకాలుగా సేవలు అందిస్తాం. మొదటిది... ఇలా వారాంతాల్లో వచ్చిన ఔత్సాహికులు తమ ఆలోచనల్ని పంచుకున్నప్పుడు ఆ ఆలోచన సరైందేనా కాదా అన్నది చర్చిస్తాం. పరవాలేదు, కాస్త కష్టపడితే విజయం సాధించొచ్చనే నమ్మకం వస్తే అక్కడున్న వారిలో వాళ్లకు ఉపయోగపడేవారిని పరిచయం చేస్తాం. అదేవిధంగా ఒకవేళ ఎవరైనా ఉద్యోగం చేస్తూనే కేవలం పెట్టుబడి ద్వారా అదనపు ఆదాయం అందుకోవాలన్నా ఆ బాధ్యత మేం తీసుకుని మంచి సంస్థల్లో ఇన్వెస్ట్ చేసేలా ప్రోత్సహిస్తాం. ఇక, రెండోది... అప్పటికే వ్యాపారాలు చేస్తూ, రెట్టింపు లేదా అంతకు మించి లాభాలు అందుకోవాలనుకునే వర్గానికి అదనపు పెట్టుబడి మార్గాలను చూపించడంతోపాటు వాళ్ల నెట్‌వర్క్ పరిధినీ విస్తరించేలా చూస్తాం. అలాంటి సంస్థల్ని మూడు అంచెల్లో సర్వే చేసి, సంతృప్తికరంగా ఉందనుకున్నప్పుడే ఇన్వెస్టర్లతోపాటు మెంటార్లనూ పరిచయం చేస్తాం. అయిదేళ్ల మెంబర్‌షిప్ టార్గెట్‌తో- వాళ్లు కోరుకున్న లాభాలు పొందేలా చేస్తాం. అయితే ఇందుకోసం మేం కొంత ఫీజు తీసుకుంటాం. ఇలా ఇప్పటివరకూ దాదాపు 65 కోట్లరూపాయల్ని ముప్ఫైఅయిదుకు పైగా సంస్థల్లో పెట్టుబడి పెట్టించాం...’ అంటూ చెప్పుకొస్తారు లీడర్స్ ఫర్ ఇండియా సంస్థ స్ట్రాటజీ హెడ్ కిరణ్ కుమార్ ఎర్రిబోయిన.

అదండీ విషయం... కాబట్టి మంచి వ్యాపార ఆలోచన ఉంటే, వారాంతాల్లో బొటానికల్ గార్డెన్‌కో లేదా కేబీఆర్ పార్క్‌కో వెళ్లి చూడండి. అక్కడ మీ ఆలోచనలూ పంచుకోవచ్చు. బోలెడన్ని విషయాలూ తెలుసుకుని స్టార్టప్‌ల దిశగా అడుగులూ వేయొచ్చు... ఏమంటారు..! ★

షాపింగ్

ప్యాంట్‌కీ పిన్ పెట్టేద్దాం!

ప్యాంట్ కాస్త వదులైతే ప్రతిసారీ బెల్ట్ పెట్టక్కర్లేదు. చిన్న పిన్ పెట్టేసి హాయిగా వేసుకోవచ్చు. పిన్నుల్ని ఇలా క్లాత్‌లో గుచ్చి, ఆ తర్వాత రెండింటినీ కలిపామంటే ప్యాంట్ జారిపోకుండా ఉంటుంది. పైగా ఆ పిన్నులు చూడ్డానికి కూడా రంగు రంగుల్లో ఎంతో అందంగానూ వస్తున్నాయి. పిల్లలకే కాదు, పెద్దలకీ నచ్చేలా ముద్దొచ్చే బొమ్మల రూపాల్లో ఉన్నాయి ఇవన్నీ!





ఇంట్లోనే మినీ ద్వారకామాయి!

ఎదుటివాళ్ల ఇష్టాన్ని తెలుసుకుని ఇచ్చే బహుమతితో- అటు ఇచ్చేవాళ్లకీ, ఇటు పుచ్చుకునే వాళ్లకీ ఆనందమే కదా! అందుకే తయారీదారులూ ఎప్పటికప్పుడు కొత్త కానుకలు తెస్తూనే ఉంటారు. అలా ఈమధ్య ఇక్కడున్న 'మినీ ద్వారకామాయి'ని తయారుచేశారు. శిర్డీలోని ద్వారకామాయికి మినియేచర్ రూపాన్ని ఇచ్చి, లైట్లతో మెరిసిపోతూనే, అందులో సాయి హారతి వినిపించేలా తీర్చిదిద్దారు. సాయిబాబా భక్తులకు దీన్ని కానుకగా ఇవ్వండి... హారతి పాటలు వింటూ ఇంట్లోనే సాయి మందిరం ఉన్నట్టుగా పరవశించిపోతారంటే నమ్మండి!

ఇది పెళ్లి సూట్‌కేస్!

పెళ్లి వేడుకల్లో ప్రతిదీ అందంగా కనిపించాలంటూ అత్తింటివారు- వధువుకి ఇచ్చే చీరలూ, నగల్లాంటి బహుమతుల్ని కూడా పెళ్లివేడుక కనిపించేలా అలంకరించిన ట్రేలల్లోనే అందిస్తారు. పుట్టింటి నుంచి పంపే సారె బుట్టల్ని కూడా అంతే చక్కగా ముస్తాబు చేస్తుంటారు. ఆ డెకరేషన్ కోసం మార్కెట్లోనూ బోలెడన్ని వస్తువులూ దొరుకుతున్నాయి. ఇక్కడున్న 'వెడ్డింగ్ సూట్‌కేస్ డెకార్ బ్రైడ్ స్టిక్కర్స్' కూడా అందులో భాగంగా వచ్చినవే. అమ్మాయిల ఫొటోలతో క్లాత్ గౌన్లతో ఉండే ఈ స్టిక్కర్లను పెళ్లికూతురు సూట్‌కేసుకి అలా అతికించామంటే- పెళ్లి కళ అన్నింటా వచ్చినట్టేగా!



ఛార్జర్ పాడవదిక!

కొందరు- ఛార్జర్లను స్విచ్‌బోర్డ్‌కే పెట్టి అలాగే వదిలేస్తే, మరికొందరు అడాప్టర్‌కి ఛార్జర్ వైర్‌ని ఇష్టమొచ్చినట్టు చుడతారు. దీని వల్ల వైర్లు త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే- 'సిలికాన్ ఛార్జర్ ప్రొటెక్షన్ కవర్' వేస్తే సరి. దీంట్లో అడాప్టర్ కిందనే వైర్‌ని కూడా చుట్టుకోవచ్చు. దీని వల్ల ఛార్జర్‌ని ఇంట్లో సర్దిపెట్టినా, బ్యాగులో పట్టుకెళ్లినా హాయిగా ఉంటుంది!



పెన్ను గీతలు పోవాలంటే...

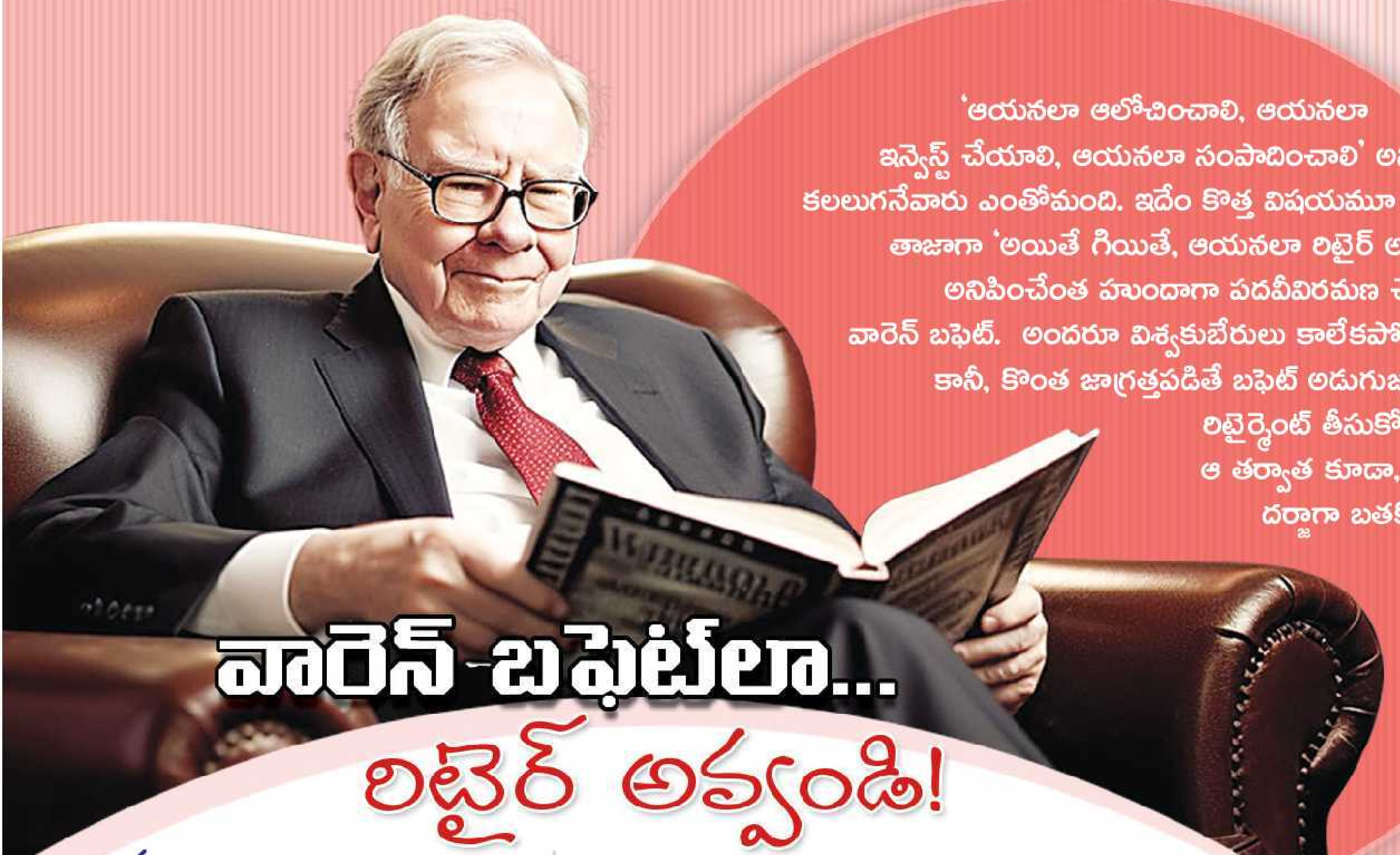
ఇంట్లో చిన్నపిల్లలు ఉన్నారంటే- పెన్నూ, పెన్సిల్, మార్కర్... ఇలా ఏది దొరికితే అది తీసుకుని గోడలనిండా గీతలు గీస్తుంటారు. వాటి కోసమే పదే పదే గోడలకు రంగులు వేయించలేం, అలా అని అలాగే వదిలేయనూలేం. అలాంటప్పుడే 'వాల్ స్టెయిన్ రిమూవర్ క్రీమ్' వాడొచ్చు. గీతలు ఉన్నచోట ఆ క్రీమ్‌ని రాసి, తుడిస్తే గీతలన్నీ పోతాయి. వస్తువు చిన్నదైనా బాగా ఉపయోగపడుతుంది మరి!



ఇట్టే కత్తిరించొచ్చు!

అరల్లో పేపర్లు పరచడానికీ, పిల్లలు క్రాఫ్ట్స్ చేయడానికీ, గిఫ్ట్ ప్యాకింగ్‌కీ పేపర్ రోల్స్‌ని వాడుతుంటాం. వాటిని కట్‌చేయడానికి కత్తెరను ఉపయోగించినా, చేత్తో చింపినా... సమంగా రాకపోవచ్చు. ఆ సమస్యకు పరిష్కారంగానే ఇక్కడున్న 'ర్యాపర్ పేపర్ కటర్' దొరుకుతోంది. గుండ్రంగా ఉండే ఈ కటర్‌లో ర్యాపర్ రోల్‌ని ఉంచి, ఫొటోలో చూపినట్టుగా సులువుగా కత్తిరించుకోవచ్చు!





'ఆయనలా ఆలోచించాలి, ఆయనలా ఇన్వెస్ట్ చేయాలి, ఆయనలా సంపాదించాలి' అని కలలుగనేవారు ఎంతోమంది. ఇదేం కొత్త విషయమూ కాదు. తాజాగా 'అయితే గియితే, ఆయనలా రిటైర్ అవ్వాలి' అనిపించేంత హుందాగా పదవీవిరమణ చేశారు వారెన్ బఫెట్. అందరూ విశ్వకుబేరులు కాలేకపోవచ్చు. కానీ, కొంత జాగ్రత్తపడితే బఫెట్ అడుగుజాడల్లో రిటైర్మెంట్ తీసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత కూడా, అంతే దర్జాగా బతకొచ్చు.

వారెన్ బఫెట్‌లా... రిటైర్ అవ్వండి!

'విశ్వకుబేరుడికి విశ్రాంతి!'
'బై బై... బఫెట్!'
'మనీ మాంత్రికుడా వీడ్కోలు!'
... అంటూ టీవీ ఛానళ్లు బ్రేకింగ్ న్యూస్‌లు ఇచ్చాయి, పత్రికలు పతాక శీర్షికలు పెట్టాయి, సోషల్ మీడియా సందడి సరేసరి! సరిగ్గా ఆ సమయానికి... అమెరికాలోని ఒమాహాలో ఉన్న బెర్క్‌షైర్ హాత్‌వే ప్రధాన కార్యాలయంలో మాత్రం పెద్దగా సందడి లేదు. చీకటిపడే వేళకు కొన్ని కరచాలనాలూ, కొన్ని ఆలింగనాల తర్వాత... ఎప్పట్లానే తన నివాసానికి వెళ్లిపోయారు వారెన్ బఫెట్. చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ హోదా నుంచి వైదొలగిన పక్షం రోజుల తర్వాత కూడా, ఆయన జీవనశైలి ఏమాత్రం మారలేదు. ఆ దిగ్గజ కంపెనీ పనితీరులోనూ కాస్తంతైనా తేడా లేదు. ఈ సుస్థిరతకు కారణం - బఫెట్ దీర్ఘకాలిక దృష్టి. అది కొత్తబాస్ ఎంపిక కావచ్చు, తన రిటైర్మెంట్ కావచ్చు... ఏ నిర్ణయమైనా లోతైన ఆలోచన తర్వాతే. ఆయన దృష్టిలో పదవీ విరమణ అంటే... పరుగును ఆపడం కాదు, వేగాన్ని తగ్గించడం! అందుకే, గత ఏడాది చివరి రోజున బెర్క్‌షైర్ హాత్‌వే నాయకత్వ స్థానం నుంచి తప్పుకున్నా, గౌరవ ఛైర్మన్ హోదాలో మరికొంత కాలం కొనసాగాలని నిర్ణయించుకున్నారు. 'ఇక నుంచీ సలహాదారుగా, వ్యూహకర్తగా, సాంస్కృతిక వారధిగా బఫెట్ వ్యవహరిస్తారు' అంటూ కంపెనీ అధికార ప్రతినిధి విడుదల చేసిన ప్రకటన రానున్న రోజుల్లోనూ ఆయన ప్రాధాన్యాన్ని చాటి చెబుతుంది. తన సుదీర్ఘ వ్యాపార ప్రయాణంలో... బఫెట్ అనేక సంక్షోభాలను తట్టుకుని నిలిచారు. పట్టుమని పదకొండు డాలర్లు కూడా పలకని బెర్క్‌షైర్ హాత్‌వే షేర్ల విలువను... ఎక్కడికో తీసుకెళ్లారు. ఆ అనుభవాలన్నీ బ్యాలెన్స్ షీట్‌కు ఎక్కని విలువైన ఆస్తులే. 'నేను గట్టిపిండాన్ని. మహామహా ఇన్వెస్టర్లను సైతం భయపెట్టే మార్కెట్ పతనాలు, నా కళ్లకు గొప్ప అవకాశాల్లా కనిపిస్తాయి. అలాంటి సంక్షోభ సమయాల్లో ఇక్కడ నా అవసరం మరింత ఉంటుంది' అంటూ హాత్‌వేకు తనను తాను ఓ రక్షణ కవచంగా అభివర్ణించుకుంటారు బఫెట్. ఆ మాట నిజం కూడా. బఫెట్ బయటికి చెప్పుకోరు కానీ, ఈ నిర్ణయం వెనుక కించిత్ స్వార్థమూ ఉంది. ఆ ఆవరణలో కాలుపెట్టగానే... ఆయన తన వయసును మరిచిపోతారు. పాతికేళ్ల యువకుడిలా మారిపోతారు. నచ్చిన పని మెదడుకు వ్యాయామాన్ని ఇస్తుందనీ, అల్జీమర్స్ లాంటి రుగ్మతల్ని దూరం చేస్తుందనీ, జీవక్రియను మెరుగు పరుస్తుందనీ అనేక అధ్యయనాలు నిర్ధారించాయి. బఫెట్‌కూ ఆ సంగతి బాగా తెలుసు. కాబట్టే, 'బెర్క్‌షైర్ హాత్‌వే నా ఆనంద రహస్యం, నా ఆరోగ్య రహస్యం కూడా' అంటారు. ఆనందం, ఆరోగ్యం... ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడిన విషయాలు. కానీ, అరవై నిండే నాటికి కూడా చాలామందిలో ఆ అవగాహన ఉండటం లేదు. దీంతో టీవీ సీరియళ్లలో, సోషల్ మీడియాలో, కాలక్షేపం కబుర్లలో ఆనందాన్ని వెతుక్కోవాలని చూస్తారు. అదో విఫల ప్రయత్నమని తెలిసేలోగా... రకరకాల కారణాలతో ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. వృద్ధాప్యం ముంచుకొస్తుంది. అందుకే, 'ఇంట్లో ఖాళీగా కూర్చుని, టీవీ షోలతో కాలక్షేపం చేసే రకం కాదు నేను' అని ఆత్మీయులకు ముందే చెప్పేశారు బఫెట్. అన్నట్టుగానే, తనకు ఇష్టమైన ఆఫీసులో తనకు ఇష్టమైన పనులతో కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారు. పదవీ విరమణ తర్వాత ఎంచుకునే వ్యాపకాలు... మన ఆలోచనలకు మరింత పదునుపెట్టాలి. మన అనుభవాలకు కొత్త అధ్యాయాల్ని జోడించాలి. నింపాదిగా అయినా సరే, ఆ యాత్రను మనం కొనసాగించాలి. 'అలా ఎంత కాలం?' అంటే... ఓపిక ఉన్నంతకాలం, మనం ఉన్నంతకాలం! వారెన్ బఫెట్‌లా తొంభై అయిదు తర్వాత కూడా కావచ్చు. రిటైర్మెంట్‌ను వాయిదా వేసుకోవడం అంటే, పరోక్షంగా అంతిమ నిష్క్రమణనూ వాయిదా వేసుకోవడమే. తన తాజా నిర్ణయంతో బఫెట్ శతాధికుల సంఘంలో సభ్యత్వానికి ప్రాథమిక అర్హత సాధించారు.

చదువులే ఆస్తులు

'చాలామంది భారతీయులు పేదలుగా పుడతారు. అచ్చమైన మధ్యతరగతి జీవితం గడుపుతారు. సంపన్నులుగా రిటైర్ అవుతారు. మళ్లీ పేదలుగానే మరణిస్తారు'... అని చెబుతుంటారు పర్సనల్ ఫైనాన్స్ నిపుణులు. ఈ మాటలు అక్షర సత్యాలు. కొందరంతే, వారసులకు పంచిపెట్టడానికే అన్నట్టు పైసాపైసా కూడబెడతారు. మంచి తిండి తినరు, మంచి బట్టా కట్టరు. ఆ పిచ్చి మమకారం కూడదంటారు బఫెట్. 'వెల్త్

ఈజ్ పర్సనల్'... అనే మాటను ఆయన బలంగా నమ్ముతారు. 'నీ స్వార్జితం నీ సొంతం. నీ కలల్ని నిజం చేసుకున్నాకా, నీ జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించాకా... మిగిలిందే పిల్లలకు!' అని చెప్పకనే చెబుతారు. అలా అని, వారసుల్ని నడిరోడ్డు మీద నిలబెట్టమనీ అనరు. 'ఏదో ఒకటి చేసుకోవడానికి సరిపడా సమకూరిస్తే చాలు. ఏమీ చేయాల్సిన పన్లేనంత మాత్రం పోగేసి ఇవ్వకండి' అని సలహా ఇస్తారు. తన రిటైర్మెంట్ ప్రణాళికను కూడా ఆ ఫార్ములా ప్రకారమే రాసుకున్నారు. తన సంపదలో తొంభై తొమ్మిది శాతం సమాజ సేవకు కేటాయిస్తూ గతంలోనే 'దాతృత్వ ప్రతిజ్ఞ' చేశారు. ఆ నిధులతో ఆహార భద్రత, పేదల సంక్షేమం, పర్యావరణం... తదితర విభాగాల్లో సానుకూలమైన మార్పులు తీసుకురావాలన్నది ఆయన ఉద్దేశం. ఇక, మిగిలిన ఒక్క శాతమూ... ఓ కూతురికీ, ఇద్దరు కొడుకులకూ సమాన వాటాలుగా అందుతుంది. అదీ బఫెట్ తదనంతరమే. తన బిడ్డలుగా పుట్టడమే ఏకైక అర్హత అన్నట్టుగా, పిల్లల్ని కంపెనీ మీద రుద్దే ప్రయత్నం చేయలేదాయన. బెర్క్‌షైర్ హాత్‌వేలో నాయకత్వం, యాజమాన్యం వేరువేరుగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడ్డారు. పిల్లల్ని ఫౌండేషన్ వ్యవహారాలకే పరిమితం చేసి, పక్కా ప్రొఫెషనల్ అయిన గ్రెగ్ అబెల్‌ను తన వ్యాపార వారసుడిగా ప్రకటించారు. ఇండియన్- అమెరికన్ అజిత్ జైన్ లాంటి వారినీ భవిష్యత్ లీడర్లుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. కొందరు తల్లిదండ్రులకు ఆయన నిర్ణయాలు నచ్చకపోవచ్చు. 'ఎంత దానకర్ణుడైనా, పిల్లలకు ఇంత అన్యాయం చేస్తాడా?' అనేవారూ ఉన్నారు. ఆ విమర్శల్ని పట్టించుకునే తీరికా ఓపికా బఫెట్‌కు లేవు. అయినా అది ఆయన డబ్బు, ఆయన ఇష్టం.

తన నిర్ణయాల ద్వారా మొత్తం మూడు లక్ష్యాల్ని సాధించారు బఫెట్. ఒకటి, తనకు ఎంతో ఇచ్చిన సమాజానికి చేతనైనంత తిరిగి ఇవ్వడం... అంతులేని సంపదను విరాళంగా ప్రకటించడం ద్వారా ఆ ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకున్నారు. రెండు, తాను పెంచి పెద్ద చేసిన కంపెనీకి బలమైన నాయకత్వాన్ని అందించడం... గ్రెగ్ అబెల్ లాంటి సమర్థుడికి పగ్గాలు అప్పగించడంతో అందుకూ మార్గం సుగమమైంది. మూడు, తన రక్తం పంచుకుని పుట్టిన పిల్లలకు అండగా నిలబడటం... సంపదలో ఒక శాతం కేటాయించి ఆ బాధ్యత కూడా తీర్చుకున్నారు. పేరుకు ఒక శాతం వాటా అయినా, ఆ మొత్తం... భారీగానే ఉంటుంది. బహుమతుల రూపంలోనూ కొంత ఇచ్చారు.

పరిపూర్ణమైన ఆర్థిక స్వేచ్ఛ ఉన్నప్పుడే, ఎవరైనా ఇలాంటి సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరు. రిటైర్మెంట్ రోజున మెడలో దండతో, భుజాన శాలువాతో ఇంటికి చేరుకోగానే... పిల్లలందర్నీ కూర్చోబెట్టి ఆస్తిపాస్తులూ, ప్రావిడెంట్ ఫండ్ డబ్బులూ - పప్పుబెల్లాల్లా పంచేసి, ఆ తర్వాత దగ్గు మందు కోసం కూడా దేబిరించాల్సిన పరిస్థితిని కోరితెచ్చుకునేవారెవరూ ఇంత బలమైన తీర్మానాలు చేయలేరు. చేయాలనుకున్నా, వారసులు ఆ అవకాశం ఇవ్వరు. భయపెట్టో, బతిమాలో దారికి తెచ్చుకుంటారు. చివరి వరకూ స్వార్జితాన్ని కాపాడుకున్నవారే, మనసుకు నచ్చినట్టు బతుకుతారు, ఆశయాల్నీ బతికించుకుంటారు... బఫెట్‌లా!

బఫెటాలజీ

వారెన్ బఫెట్ తన ఆర్థిక ప్రయాణంలో ఎంచుకున్న వ్యూహాలూ, అనుసరించిన మార్గాలూ, పాటించిన విలువలూ... 'బఫెటాలజీ'గా ప్రచారంలో ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని...

తెలియకపోవడమే రిస్క్!

'నువ్వేం చేస్తున్నావన్నది నీకు తెలియకపోవడమే రిస్క్. పక్కాగా తెలిసి చేస్తే, అది వ్యూహం అవుతుంది' అంటారు బఫెట్. 'పరిచయం లేని రంగాలతో ప్రయోగాలు వద్దు, అప్పులు చేసి పెట్టుబడులు పెట్టొద్దు, పొదుపుకు ముందు పైసా కూడా ఖర్చుపెట్టొద్దు'... అని హెచ్చరిస్తారు.

అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకో!

'బంగారం వర్షం కురిసినప్పుడు దోసిళ్లతో కాదు, కుండల్లో పట్టుకోవాలి. గొప్ప అవకాశాలు ఎప్పుడో తప్పించి రావు. అలా వచ్చినప్పుడు మొక్కుబడిగా వాడేసుకోకుండా, సంపూర్ణంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి' అని సలహా ఇస్తారు.

నీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్లే... నీ విజయ రహస్యం!

'నీకంటే తెలివైన వారి సాహచర్యమే నిన్ను మరింత తెలివైనవాడిని చేస్తుంది' అని చెబుతారు బఫెట్. ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ నిపుణులు బెన్ గ్రాహం, వ్యక్తిత్వ వికాస రచయిత డేల్ కార్నీ, ఆపిల్ వ్యవస్థాపకుడు స్టీవ్‌జాబ్స్... ఇలా తమదైన రంగంలో ప్రత్యేకతను సాధించినవారిని ఆయన చాలా అభిమానిస్తారు. అలాంటి వారి సమక్షంలో గడపాలనుకుంటారు.

విలువలు ముఖ్యం!

'వ్యాపారంలో అయినా, జీవితంలో అయినా విలువలు ముఖ్యం' అని గుర్తుచేస్తారు బఫెట్. ఇప్పటికీ ఆయన స్పెక్యులేషన్‌కు దూరంగా ఉంటారు. సాఫ్ట్‌వేర్ బుడగ బద్దలైపోయే వరకూ ఐటీ షేర్ల వైపు కన్నెత్తి చూడలేదు. నేటి వరకూ





భార్య ఆస్ట్రిడ్‌తో...

క్రిప్టోకరెన్సీలో డబ్బు పెట్టలేదు.

దీర్ఘకాలిక వ్యూహం ఉందా?

మార్కెట్ పతనాన్ని నష్టంగా భావించకూడదని స్పష్టతనిస్తారు ఆ దిగ్గజ మదుపరి. 'ఎంతకాలం ఇన్వెస్ట్ చేయాలి?' అని అడిగితే, 'జీవితకాలం' అనే జవాబు వస్తుంది. 'మార్కెట్ ఓ పదేళ్లు మూతబడినా సరే, సంతోషంగా ఆ షేర్లను అట్టేపెట్టుకో గలిగితేనే కొనేందుకు సిద్ధపడాలి' అని సూచిస్తారు.

సరైన ఎంపిక... 'వాల్యూ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్'

కొన్నింటికి... కనుచూపుమేరలో ప్రత్యామ్నాయం కనిపించదు, పోటీ ఉండదు, కస్టమర్లు ధరల గురించి పెద్దగా పట్టించుకోరు. ఇలాంటి ఉత్పత్తులకే మెరుగైన భవిష్యత్తు ఉంటుంది. తన జీవితకాలమంతా ఆ తరహా వ్యాపారాలపైనే పెట్టుబడులు పెట్టారు బఫెట్. ఆయన 'వాల్యూ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్' సూత్రం సారాంశమూ ఇదే.

నాన్న వీలునామా...

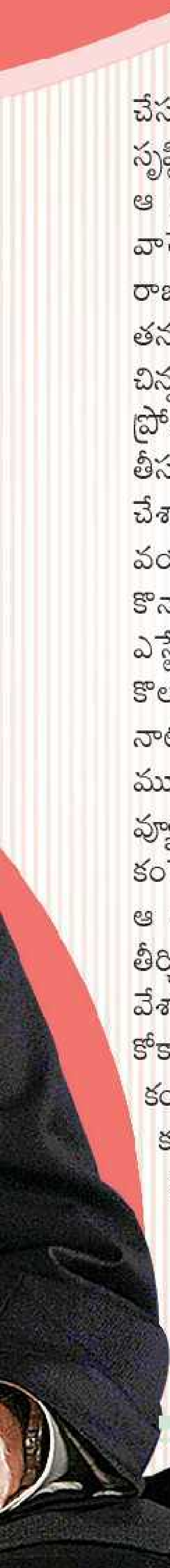
బఫెట్... డబ్బు మనిషి కాదు, డబ్బు స్వభావం అర్థం చేసుకున్న మనిషి! డబ్బులోంచి డబ్బును సృష్టించడం తెలిసిన తెలివైన మదుపరి. ఆ ప్రతిభ తనకు బాల్యంలోనే అబ్బింది. వారెన్ బఫెట్ తండ్రి హోవార్డ్ బఫెట్ రాజకీయ నాయకుడు, వ్యాపారవేత్త కూడా. తన బిడ్డలో ఓ మంచి ఇన్వెస్టర్ ఉన్నాడని చిన్నప్పుడే పసిగట్టారు. తన వంతుగా ప్రోత్సహించారు. స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్‌కు తీసుకెళ్లి... మార్కెట్ పనితీరును పరిచయం చేశారు. ఆ ప్రభావమే కావచ్చు. పదకొండేళ్ల వయసులోనే, ఓ కంపెనీలో వాటాలు కొన్నారు బఫెట్. ఆ తర్వాత, రియల్ ఎస్టేట్‌లోనూ పెట్టుబడులు పెట్టారు. కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయంలో చదివే నాటికే లక్ష డాలర్లు సంపాదించారు. మూడుపదుల వయసులో తనదైన మదుపు వ్యూహంతో బెర్క్‌షైర్ హాత్‌వే అనే టెక్స్‌టైల్ కంపెనీని నియంత్రణలోకి తెచ్చుకున్నారు. ఆ తర్వాత, దాన్నే ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ వేదికగా తీర్చిదిద్దారు. అనేక రంగాల వైపు అడుగులు వేశారు. అతి తక్కువ ధరకు కొన్న ఆపిల్, కోకాకోలా, అమెరికన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ తదితర పెద్ద కంపెనీల షేర్లు కాలక్రమంలో కాసుల వర్షం కురిపించాయి. ఆయన విజయంలో భార్య సుసాన్ పాత్ర చాలా కీలకమైంది. ఆమె మరణం తర్వాత, ఆస్ట్రిడ్‌ను వివాహం చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం, బఫెట్ ప్రపంచ కుబేరుల వరుసలో ఎనిమిదో స్థానంలో ఉన్నారు. తన పెట్టుబడి నిర్ణయాల్లో ఉద్వేగాలకు అసలు చోటుండదు. కానీ, ఆర్థికేతర విషయాల్లో మాత్రం అత్యంత సున్నిత స్వభావి. కుటుంబాన్ని చాలా ప్రేమిస్తారు. 'ఈ ఇంటికి పెద్ద దిక్కుగా... నా వల్ల బంధాలు బలపడాలే కానీ, విచ్ఛిన్నం కాకూడదు' అంటూ ఓ సగటు తండ్రిలా ఆరాటపడతారు. 'పెద్దపెద్ద వ్యాపార సామ్రాజ్యాల ఏర్పాటు తర్వాత సంగతి, ముందు బలమైన కుటుంబాన్ని నిర్మించుకోండి' అని తనలాంటి కన్నవాళ్లకు సలహా ఇస్తుంటారు. ఈ సూచన యథాలాపం కాదు. ఆస్తుల గొడవలు కుటుంబాలను చీల్చేస్తున్నాయి. ఆత్మీయుల మధ్య అగ్గి రాజేస్తున్నాయి. ఆ విద్వేషాల వల్ల తాతముత్తాతలు నిర్మించిన వ్యాపార సామ్రాజ్యాలు కుప్పకూలుతున్న దాఖలాలూ ఉన్నాయి. చాలా సందర్భాల్లో ఇంటిపెద్దకు వీలునామా విలువ తెలియకపోవడం వల్లే ఇదంతా జరుగుతోంది. బఫెట్ ఆ తప్పు చేయదలుచుకోలేదు. తన తదనంతరం విభజన వ్యాజ్యాలకు ఆస్కారం లేకుండా... సవివరమైన వీలునామా రాసుకున్నారు. దాన్ని పిల్లలకు చదివి వినిపించారు. వాళ్ల అభ్యంతరాల్ని అర్థం చేసుకున్నారు. పట్టుదలకు పోకుండా విల్లులో కొద్దిపాటి మార్పులు కూడా చేశారు. ఈ తరహా ముందుచూపూ, చొరవా అన్ని కుటుంబాల్లోనూ అవసరమే. ఆ తర్వాత కూడా గొడవలు పుట్టుకొస్తే... ఆ తప్పు తల్లిదండ్రులది కాదు, దురాశాపరులైన పిల్లలదే.

ఆరోగ్యమూ పెట్టుబడే

వారెన్ బఫెట్ దాదాపు ఎనిమిది దశాబ్దాల నుంచీ ఏదో ఓ వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు... ఒక మామూలు వ్యక్తి పాతికేళ్ల వయసులో కొత్తగా ఓ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించి అరవై అయిదేళ్లకు రిటైర్మెంట్ తీసుకున్నాడని అనుకుందాం. ఆ ప్రకారంగా అతను నలభై ఏళ్లపాటూ చురుకైన వ్యాపార జీవితాన్ని గడిపినట్టే. ఆ కొలమానం ప్రకారం చూస్తే, బఫెట్ ఇప్పటికే రెండు జీవితాలకు సరిపడా కష్టపడ్డారు. అయినా ఏమాత్రం అలసిపోలేదు. తాజాగా, మూడో జీవితంలోకి కూడా ప్రవేశించారు. తిరుగులేని మానసిక, శారీరక క్రమశిక్షణతోనే ఇంత సుదీర్ఘమైన కెరీర్ సాధ్యం అవుతుంది. అలా అని, చాలామంది అమెరికన్ కుబేరుల్లా దీర్ఘాయువు కోసం శస్త్ర చికిత్సలు చేయించుకోలేదు. మాత్రలతో పొట్ట నింపుకోవడమూ లేదు. ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం, ఆహ్లాదం... తన ఆరోగ్య సూత్రాలని చెబుతుంటారు. అప్పుడప్పుడూ, వరుసబెట్టి కూల్‌డ్రింక్ సీసాలు ఖాళీ చేస్తుంటారు, పిజ్జాబర్గర్ల పనిపడుతుంటారు. ఆ విషయాల్ని ప్రస్తావిస్తే 'కొన్నిసార్లు నేను ఆరేళ్ల పిల్లాడిలా మారిపోతాను. అప్పుడు నన్నెవరూ ఆపలేరు' అంటూ నవ్వేస్తారు. మిగతా సమయాల్లో మాత్రం... సమతుల ఆహారాన్నే తీసుకుంటారు. నిద్ర విషయంలో రాజీపడరు. పనిలో సమయపాలనకు చోటిస్తారు. ఒత్తిడిని దూరం ఉంచుతారు. నిత్యం ఐదు నుంచి ఆరుగంటల సమయాన్ని ఆలోచనలకే కేటాయిస్తారు... అది గతంలోని ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ల గురించి కావచ్చు, భవిష్యత్ వ్యాపార వ్యూహాల గురించీ కావచ్చు. తీరిక చేసుకుని రోజూ ఓ గంటైనా పుస్తకాలు చదువుతారు. బెంజిమన్ గ్రాహం 'ఇంటెలిజెంట్ ఇన్వెస్టర్' ఆయనకు నచ్చిన పుస్తకం. ఆ పెద్ద మనిషి మనసులో ఏదీ దాచుకోరు. చివరికి తన వ్యాపార రహస్యాల్ని కూడా. హాత్‌వే వాటాదారులకు ఆయన రాసిన లేఖలు... జీవితంలో ఎదగాలనుకునేవారికి గొప్ప గెలుపు సూత్రాలు. విషయాన్ని సూటిగా, ఆకట్టుకునేలా చెప్పడం బఫెట్ ప్రత్యేకత. సందర్భాన్ని బట్టి తన వైఫల్యాల్నీ ప్రస్తావిస్తారు. 'చిన్నప్పుడు నేను తొందరపడి కొన్న ఒక కంపెనీ షేర్ల విలువ కొద్దిరోజులకే ఏకంగా 29 శాతం పడిపోయింది. ఇప్పటికైనా అమ్మేసుకో... అని చాలామంది సలహా ఇచ్చారు. అయినా నేను వినలేదు. ఆ తర్వాత 5 శాతం లాభానికి వదిలించుకున్నాను. ఆ అనుభవం నుంచి పాఠం నేర్చుకోకుండా, మళ్లీ ఓ పాదరక్షల తయారీ కంపెనీ మీద కూడా భారీగానే మదుపు చేశాను. అంతే భారీగా నష్టపోయాను. ఆ రెండు అనుభవాలూ నాకు రెండు పాఠాలు నేర్పాయి. ఒకటి... ఎప్పుడూ వ్యాపారంలో డబ్బు పోగొట్టుకోకూడదు. రెండు... మొదటి పాఠాన్ని అస్సలు మర్చిపోకూడదు' అంటూ హాస్యాన్ని జోడించి అనుభవసారాన్ని వివరిస్తుంటారు. నవ్వడం, నవ్వించడం... యోగమూ, భోగమూ, గుండెకు ఆరోగ్యమూ!

★ ★ ★

'నీ శ్రద్ధాంజలి ప్రకటనను నువ్వే తయారు చేసుకో. అందులో నీ గురించి ఎంత గొప్పగా ఉండాలన్నది ఈరోజే నిర్ణయించుకో. దాన్ని నిజం చేసుకోడానికే కష్టపడు. ఆ ప్రకారంగానే జీవించు' - మిత్రుడు చార్లీ ముంగర్ తనకిచ్చిన సలహాను తరచూ గుర్తు చేసుకుంటారు బఫెట్. అవును, ఎలా ముగించాలన్నది ప్రారంభంలోనే ఆలోచించి పెట్టుకున్నవాడే... అంతిమ విజేత. ఆ స్పష్టత వారెన్ బఫెట్‌కు ఉంది. మరి మీకూ? ★



అన్నీ చింతకాయలే. వాటిల్లో 'వెల్వెట్ టామరిండ్' వంటకాలకు తీపి-పులుపు రుచులను తెస్తే... చేపల పులుసూ చట్నీలకోసమే ఎంచుకునే వెరైటీ 'మలబార్ చింత'. చెర్రీ టొమాటోలా ఎర్రగా కనిపిస్తూ, నేరుగా పొట్టు వలుచుకుని తినేలా ఉండే రకం 'స్మాల్ లీవ్స్ టామరిండ్'. చింతకాయలు విరివిగా దొరుకుతున్న ఈ సీజన్‌లో వీటి ప్రత్యేకతలూ తెలుసుకుందామా...



ఎంత పులుపో...





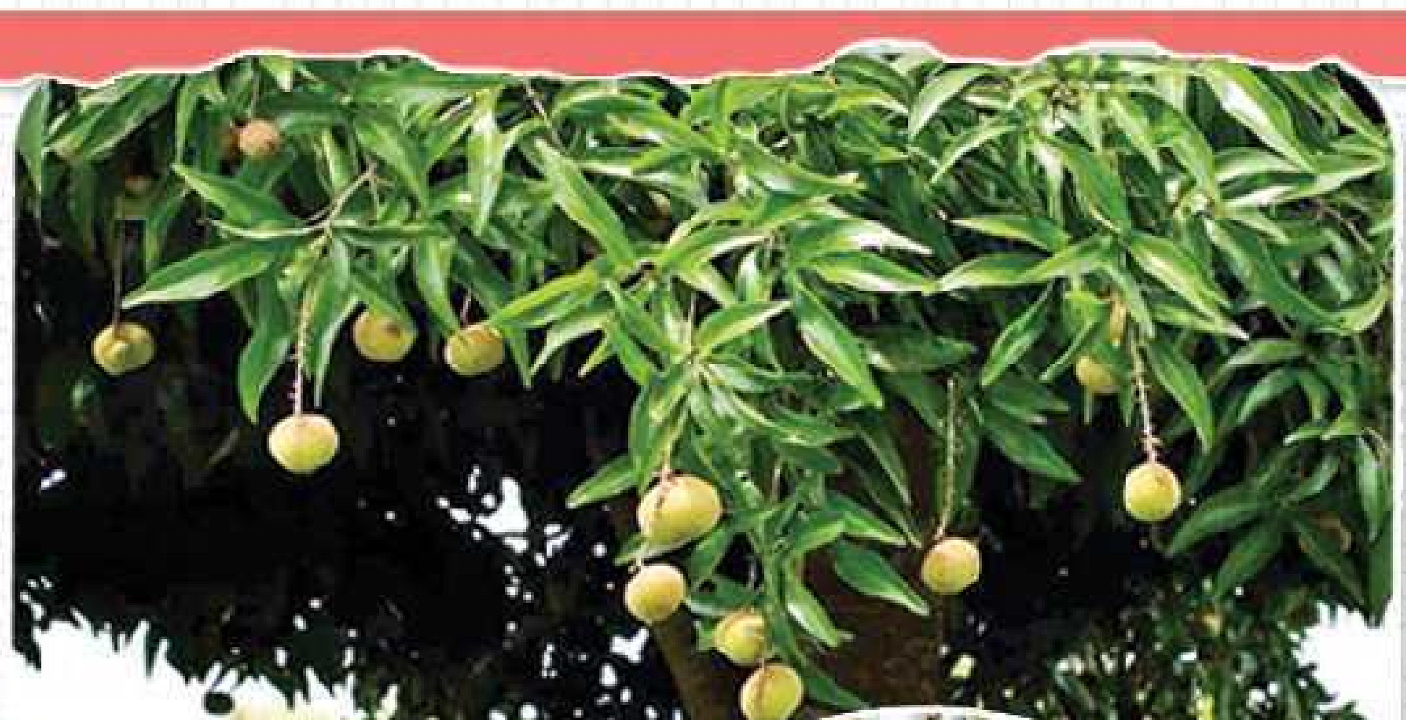
కాస్త తీపి కాస్త పులుపు

సాధారణంగా చింత పండు పుల్లగా ఉంటుంది. కానీ, నల్లని హైబ్రిడ్ ద్రాక్షలా కనిపిస్తూ, తీపి-పులుపు రుచుల కలయికలో వస్తుంది 'వెల్వెట్' లేదా 'ప్లమ్ టామరిండ్.' కొన్నేళ్లక్రితం మలేషియా, ఇండోనేషియా, థాయిలాండ్ దేశాల్లో పండించిన ఈ చింత ఇప్పుడు మన దగ్గరకూ వచ్చింది. నల్లని పొట్టుతో, లోపల మినీ చింతకాయలా మెత్తగా ఉండే ఈ వెల్వెట్ టామరిండ్‌ను నేరుగా తినడమే కాకుండా రెండు కాయల్ని వేడినీటిలో కాసేపు నానబెట్టుకుని ఆ నీళ్లనీ తాగొచ్చు. ఇక, మాస్టర్ షెఫ్‌లేమో దీంతో క్యాండీ, జ్యూస్ డిజర్ట్స్, చట్నీలు, సాస్‌లు తయారుచేస్తూ కొత్త రుచుల్ని తీసుకొస్తున్నారు. యాంటీఆక్సిడెంట్లతోపాటు బి, సి విటమిన్లు, ఇనుము, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలను శరీరానికి పుష్కలంగా అందించే ఈ చింత రోగనిరోధశక్తిని పెంచి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరునూ మెరుగుపరుస్తుంది. అల్సర్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల్ని అదుపులో ఉంచుతూ గట్‌హెల్త్‌నీ కాపాడుతుంది. దీనిద్వారా అందే యాంటీఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఫంగల్, యాంటీవైరల్, యాంటీబ్యాక్టీరియల్ పోషకాలు... ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి.



తాజాగా ఉన్నప్పుడు చిన్నసైజు గుమ్మడికాయలా ఉంటుందా... ఎండిపోయాక నల్లగా కోకమ్ తరహాలో కనిపిస్తుంది. అరే భలే ఉందంటూ నోట్లో పెట్టుకుంటే 'అబ్బో ఎంత పులుపో' అనేలా ఉంటుంది 'మలబార్ టామరిండ్.' కేరళలో ఎక్కువగా పండించే దీన్ని కుడంపులి, బ్లాక్ టామరిండ్ పేర్లతోనూ పిలుస్తారు. పులుసు కూరలకు -ముఖ్యంగా చేపల పులుసుకు మంచి రుచిని అందించే ఈ మలబార్ చింతపండును సాధారణ రకానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకోవచ్చు. అయితే, ఇందులో పులుపుశాతం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది గనుక.. వంటకాల్లో వాడాలనుకుంటే చాలా కొద్దిగా తీసుకుని వేడినీటిలో నానబెట్టుకుని రసం రూపంలో వేసుకోవచ్చు. ఎండబెట్టి అమ్మే ఈ చింతను సులువుగా వాడుకునేలా పొడి, సిరప్, గుజ్జు రూపంలోనూ తీసుకొస్తున్నారు తయారీదారులు. ఈ చింతలో ఉండే హైడ్రాక్సీ సిట్రిక్ యాసిడ్ బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుందట. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తోపాటు ఇన్సులిన్ స్థాయులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌నూ తగ్గిస్తూ, హ్యాపీ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం ఈ చింత ప్రత్యేకత. ఇంకా, శరీరంలోని టాక్సిన్లనూ తొలగిస్తూనే శక్తిని అందించే ఈ నల్లని చింతతో ఎముకలూ దృఢంగా మారతాయట.





వలుచుకుని తినేలా!

చెట్టు నిండా మామిడి పిందెల్లా కనిపిస్తాయి. ఒక్కటి తెంపి ఒలిస్తే... తీపి-పులుపు రుచుల్లో చెర్రీటొమాటోలా ఉండే ఈ పండును నేరుగా తినేయొచ్చు. అదే 'డిప్లోగ్లాటిస్ క్యాంప్‌బెల్లై' లేదా 'స్మాల్ లీవ్స్ టామరిండ్' ప్రత్యేకత. ఆస్ట్రేలియాలో ఎక్కువగా పండే ఈ చింతలో విటమిన్ - సితోపాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరగడంతోపాటు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరూ బాగుంటుంది. అలాగే, ఇన్‌ఫ్లమేషన్, నెలసరి సమయంలో వేధించే నొప్పులూ, ఇన్‌ఫెక్షన్లూ.. వంటి సమస్యలనూ నివారిస్తుంది. నొప్పి నివారణిగానూ పిలిచే ఈ చింతను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పీచు కూడా సమృద్ధిగా అందుతుంది. నిపుణులు ఇవన్నీ గమనించే ఈ చింతను జామ్, జెల్లీ, చట్నీ, సాస్, షర్బత్, క్యాండీల తయారీలో ఉపయోగిస్తున్నారు. గుజ్జురూపంలోనూ అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రొయ్యల కూరలో ఈ చింతకాయ ఒక్కటి వేసినా... రుచి అదిరిపోతుందని చెబుతున్నారు మాస్టర్ షెఫ్‌లు.



కుక్కలంటే పెద్దగా ఇష్టం లేనివాళ్లకైనా సరే... బుజ్జి కుక్కపిల్లల్ని చూస్తే ముద్దొచ్చేస్తుంది. వాటి అమాయకత్వం ఇట్టే కట్టిపడేస్తుంది. అలా వాటిపైన పీకల్లోతు ప్రేమలో పడిపోయిన ఆ కుటుంబం... వాటి ద్వారా దేశసేవలో పాల్గొంటోంది. సరిహద్దుల్ని కాపలాకాసే సైనికులకీ, సామాన్యుల్ని కాపాడే పోలీసులకీ పెద్ద సాయమే చేస్తోంది. అసలు కుక్కలపైన ప్రేమకీ... సాయుధ దళాల సాయానికీ సంబంధం ఏమిటీ అనుకుంటున్నారు కదా! ఇది చదవండి తెలుస్తుంది...





‘హీరో’లని పెంచి... వీరులకిస్తున్నారు!



బెల్జియన్ మలినోవా...

మనదేశంలో హీరోల్లాంటి జాగిలాలివి. ఆర్మీ, పారా మిలటరీ, నేషనల్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్(ఎన్ఎస్‌జీ), ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలంగాణ సహా వివిధ రాష్ట్రాల పోలీసు విభాగాలు... అన్నింటా వీటిని వినియోగిస్తున్నారు. తిరుగులేని చురుకుదనం, శత్రువులపైన నిలువునా విరుచుకుపడే ఆవేశం, ఎప్పుడు ఏది చేయాలో గుర్తుపెట్టుకునే తెలివి, అపరిమితమైన ఆఘ్రాణశక్తి... ఇవన్నీ వాటి సొంతం. అందుకే, ఒకప్పుడు పోలీసులూ సైనికులూ ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ వచ్చిన జర్మన్ షెఫర్డ్, లాబ్రడార్‌ల స్థానంలో ఈ బెల్జియన్ మలినోవాలనే వినియోగిస్తున్నారు. ఆ రెండింటితో పోలిస్తే వీటి సామర్థ్యం చాలా ఎక్కువట... అవి ఏకబిగిన మూణ్నాలుగు గంటలే నడవగలిగితే ఇవి ఏకంగా 30 కిలోమీటర్లు నడుస్తాయట. అంతేకాదు, బెల్జియన్ మలినోవాల ఎత్తూ బరువు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అడవుల్లో కూంబింగ్ ఆపరేషన్‌లకి తీసుకెళ్లడం, సైనిక విమానాల నుంచి పారాచూట్ ద్వారా దించడం సులువట. ఈ కారణాలవల్లే ప్రస్తుతం మన సీఆర్‌పీఎఫ్ జాగిలాల సేనలో 90 శాతం ఇవే ఉంటున్నాయి. ఎన్ఎస్‌జీలోనూ, ఇండో-టిబెటన్ బోర్డర్ పోలీసు విభాగంలోనూ వీటినే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇక, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ జాగిలాల వీరోచిత పోరాటానికి ఆనవాళ్లు చాలానే ఉన్నాయి. 2011లో అమెరికన్ నేవీ సీల్స్ సైన్యంతో కలిసి... అల్‌ఖైదా నేత ఒసామా బిన్ లాడెన్ దాక్కున్న స్థలాన్ని పసిగట్టి అతణ్ని అంతమొందించడంలో వీటిదీ కీలకపాత్రే! ఆమధ్య ఐసిస్ ఉగ్రవాద సంస్థ అధినేత అబూబకర్‌ని ఓ టన్నెల్‌లోపల తరుముకుంటూ వెళ్లి... అతని మరణానికి కారణమయ్యాయి. 2016లో మనదేశంలో (పఠాన్‌కోట్) ఉగ్రవాదులు దాక్కున్న స్థావరాన్ని కనిపెట్టి వాళ్లని మట్టుబెట్టడంలో సాయపడిందీ... ‘రాకెట్’ అనే బెల్జియన్ మలినోవానే. 2024లో ఓ కశ్మీర్ ఉగ్రవాద దాడిలో ‘ఫాంటమ్’ అనే శునకం చనిపోతే... దానికి గ్యాలెంట్రీ అవార్డూ అందించారు! అందుకే సైన్యంకానీ పోలీసు విభాగాలు కానీ- మూడు నుంచీ ఎనిమిది లక్షలు ఖర్చుపెట్టి మరీ ఈ శునకాలను కొంటున్నాయి. అంత ఖర్చయ్యేవాటిని మన సైనికులకీ పోలీసులకీ పూర్తి ఉచితంగానే అందిస్తోంది కర్ణాటకలోని ఆ కుటుంబం!

సైన్యంలో చేరాలని...

రాఘవేంద్ర భట్‌కి సైన్యంలో చేరాలన్నది చిన్ననాటి కల. తనకు 18 ఏళ్లు వచ్చీరాగానే ఆర్మీ సెలెక్షన్ కోసం వెళ్లాడట కానీ... అసలు వయసుకి పక్షం రోజులు తక్కువగా ఉండటంతో వాళ్లు తీసుకోలేదట. ఇంతలో ఇంటి పెద్ద కొడుకుగా బాధ్యతలు మీదపడ్డాయి. ఇంటర్ చదువుతో ఉద్యోగ వేటలో పడాల్సి వచ్చింది. ఎలాగో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించి... సంస్థాగత పరీక్షలు రాస్తూ కర్ణాటక స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖలో ఉన్నతాధికారి స్థాయికి ఎదిగాడు. మరోవైపు టీనేజీలో ఓ వీధికుక్కని అక్కున చేర్చుకోవడంతో మొదలైంది రాఘవేంద్రలో శునకాలపైన మమకారం. మేలుజాతి శునకాలని వృద్ధి చేయాలన్న ఆలోచనతో పలు విదేశీ జాతుల్ని ‘బ్రీడ్’ చేయసాగాడు. ఇందుకోసమే కర్ణాటక సముద్రతీర పట్టణమైన అంకోలా దగ్గర బవికెరె అనే చిన్న గ్రామంలో కాపురం పెట్టాడు. అలా 2023లో బెల్జియన్ మలినోవా జాతికి చెందిన రెండు శునకాలు 17 పిల్లల్ని పెడితే... వాటి ఫొటోలని ఫేస్‌బుక్‌లో పోస్ట్ చేశాడు. ఆ తర్వాతి రోజే... అస్సాం రైఫిల్స్ విభాగం నుంచి అవి తమకు కావాలంటూ ఓ సైనికాధికారి ఫోన్ చేశారట!

‘మన సైన్యంలోకి జవాన్లని ఎంపికచేసేటప్పుడు ఎన్ని కఠిన నియమాలు పాటిస్తారో... కుక్కల ఎంపికకీ అన్నే జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. 45 రోజులు ఓ సైనికాధికారి మా ఇంట్లోనే ఉండి ఆ కుక్కపిల్లల ఆరోగ్యం, చురుకుదనం, అవి మన సూచనల్ని పాటించే విధానం... అన్నీ పరీక్షించి 16 పిల్లల్ని తీసుకెళ్లాడు. సైన్యం- ఒకే బ్రీడర్ నుంచి అన్ని పిల్లల్ని తీసుకెళ్లడం ఓ రికార్డు’ అంటాడు రాఘవేంద్ర. అప్పటి నుంచీ సైన్యంతోపాటూ సీఆర్‌పీఎఫ్, పశ్చిమ బంగ పోలీసులూ, కర్ణాటక అటవీ శాఖ, బెంగళూరు పోలీసులు... ఇలా అందరూ వరసకట్టడం మొదలుపెట్టారు. ఇప్పటిదాకా అటు సైన్యానికీ ఇటు పోలీసులకీ అతను ఉచితంగా అందించిన కుక్కల సంఖ్య యాభైకి పైమాటే. ఒక్కోదాని ధర కనిష్ఠంగా మూడు లక్షలు అనుకున్నా... వాటి విలువ కోటిన్నరపైనే ఉంటుంది!

ఈ కుటుంబంలో ఒక్క రాఘవేంద్రనే కాదు ఆయన తల్లి సుభద్ర, భార్య రాజేశ్వరి, కూతురు అనన్య కూడా కుక్కల పెంపకంలో పాలుపంచుకుంటున్నారు. ‘ఇది కూడా ఓ దేశ సేవగానే నేను భావిస్తున్నా. సైనికుణ్ని కాలేదన్న బాధని అలా మరిచిపోతున్నా’ అని రాఘవేంద్ర అంటే... ‘మేం పెంచిన జాగిలాలు సైన్యంలో పనిచేస్తున్న ఫొటోలు చూస్తే మా పిల్లలే అక్కడున్నంత ఆనందం కలుగుతోంది’ అని చెబుతున్నారు ఆ ఇంటి మహిళలు! ★





ముద్దొచ్చే మందారం... ముచ్చట్లు విందాం!



'అబ్బ, ఏం చేసినా జుట్టు పెరగట్లేదు', 'వెంట్రుకలు బాగా పొడిబారిపోతున్నాయి', 'ముఖమంతా నల్లబడుతోంది'... ఇలా అందం కోసం ఒక్కో పడుచుపిల్ల మనసులో ఒక్కో దిగులు. అందుకు మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్సనీ ప్రయత్నిస్తుంటారు కూడా. కానీ ఇవేవీ లేనప్పుడు అమ్మాయిలందరూ సౌందర్యపోషణ కోసం ఎక్కువగా దేన్ని ఉపయోగించేవారో తెలుసా... వాకిట్లో విరబూసే మందారాన్నే. ఆరోగ్యాన్నీ, అందాన్నీ సంరక్షించే ఈ పువ్వు గొప్పతనం వల్లనే ఇప్పుడు అన్నిరకాల సౌందర్యోత్పత్తుల్లోకీ, ఆహార పదార్థాల్లోకీ వచ్చేస్తోంది. అది అలా ఉంచితే, హరివిల్లు రంగుల్లో, మినీ వెరైటీలతో ఇంటి బాల్కనీల్లోనూ చేరిపోయింది ఈ ముగ్ధ మందారం!



మల్లెపూలలా పరవశింపజేసే సువాసనలు వెదజల్లకపోయినా... గులాబీల్లా అందంతో మనసు దోచకపోయినా వెడల్పాటి పూరెక్కలతో చూడచక్కని రంగుల్లో ఔషధగుణాలతో నిండి ఉన్న మందారాన్ని కచ్చితంగా పువ్వుల్లో రారాణిగా చెబుతారు. సొగసరి సిగలో చేరకపోయినా... పూల అలంకరణల్లో భాగం కాకపోయినా... పెరటి తోటకే అందాన్ని తెచ్చే మందారాన్ని దేవుడికి ప్రీతికరమైనదిగా భావిస్తూ, పూజల్లో అగ్రస్థానంలో ఉంచుతారు. అంతేకాదు... ప్రత్యేకమైన ఔషధగుణాలున్న మందార ఆకుల్నీ, పువ్వుల్నీ ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. వీటితో ప్రధానంగా సౌందర్య ఉత్పత్తుల్ని తయారుచేయడమే కాదు, ఈ పూల పొడుల్ని ఆహారంలోనూ భాగం చేస్తున్నారు. అందుకే ఒకప్పుడు పల్లెటూళ్లలో ఇంటి పెరట్లో పెంచుకునే ఈ మొక్కకి ఇప్పుడు గ్లోబల్‌గా గిరాకీ వచ్చింది. చైనా తర్వాత మనదేశంలోనే అత్యధికంగా ఈ మందార పూలని వేల ఎకరాల్లో పండిస్తున్నారు. ఇక ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరుపొందిన ఈ మొక్కల చరిత్ర విషయానికి వెళితే...



కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా మందారం మనకు పరిచయమున్న మొక్క. భారత్, చైనా, మారిషస్, మడగాస్కర్, ఫిజి, హవాయి దేశాల్ని దీని పుట్టిళ్లుగా చెబుతారు. హవాయిలో మందారాన్ని ఆతిథ్యానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. మలేషియా, దక్షిణ కొరియా దేశాల జాతీయ పుష్పం ఇదే. హైబిస్కస్ రోజాసైనెన్సిస్‌గా పిలిచే ఈ మొక్క నెమ్మదిగా వివిధ దేశాలకూ పాకిపోయింది. దీంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో సరికొత్త హైబ్రిడ్ రకాలు పుట్టుకొచ్చాయి. అలా ప్రస్తుతం వేల రకాల మందార వెరైటీలు ఉంటే... అందులో గుర్తించిన వాటి జాబితా ఇంచుమించు 220 వరకూ ఉంటుంది.

ఎన్ని అందాలో...

మన దగ్గర ఒంటి రెక్క, ముద్ద మందారాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. ఎరుపు, గులాబీ రంగుల్లోనే ఎక్కువగా లభించినా తెలుపు, పసుపు, నీలం, నలుపు, నారింజ, ఊదా తదితర వర్ణాల్లోనూ ఇవి దొరుకుతున్నాయి. ఒకే పువ్వులో నాలుగైదు రంగులున్న మల్టీకలర్ మందారాలూ వచ్చాయి. ఒకే చెట్టుకు అయిదారు రకాల రంగుల్లో పూసే మల్టీకలర్ గ్రాఫ్టెడ్ మొక్కలూ, రెండు పొరల్లో కనిపించే లేయర్డ్, డబుల్ డెక్కర్ హైబిస్కస్, వంపులు తిరిగిన స్పైడర్ మందార వెరైటీలూ ఉన్నాయి. లాంతరు ఆకారంలో ఉండే చైనీస్ లాంతర్ మందారాల్ని ఇంటి అలంకరణలో భాగంగా ఎక్కువగా పెంచుతున్నారు. ఇంకా ఉదయం తెలుపు రంగులో, మధ్యాహ్నం గులాబీ రంగులో, సాయంత్రం ఎరుపు రంగులో... ఇలా సూర్యరశ్మిని బట్టి మారే కాటన్ రోజ్ అయితే ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో! అంతేకాదు... చిట్టి చిట్టి పరిమాణాల్లో, కుండీల్లో పెంచుకునేలా చాలా రకాల డ్వార్ఫ్ మందార మొక్కలూ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. ఇదివరకు మందార మొక్క కావాలని నర్సరీకి వెళితే మహా అయితే నాలుగైదు రకాలే కనిపించేవా... కానీ ఇప్పుడు బోలెడన్ని వెరైటీల్లో నచ్చింది ఎంచుకోవచ్చు.

సౌందర్యంలో ముందు...

చర్మానికీ, జుట్టుకీ మందారం ఎంత మంచిదో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ముఖ్యంగా ఇది నేచురల్ యాంటీ ఏజింగ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు వయసుతోపాటు వచ్చే ముడతల్ని తగ్గిస్తాయి, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు... మందార పొడి చర్మానికి కావాల్సిన తేమను అందిస్తూ, మృదువుగా ఉంచుతుంది. ఇంకా మృతకణాల్ని తొలగించి, మెరుపుదనాన్ని తీసుకొస్తుంది. మొటిమల్నీ, మచ్చల్నీ దరిచేరనివ్వదు. వెనకటి రోజుల్లో కుంకుడుకాయలతో కలిపి మందార ఆకుల్నీ, పువ్వుల్నీ షాంపూగా, కండీషనర్‌గా వాడేవారు. మందార ఆకులూ, పువ్వులతో జుట్టు నిగారింపు పెరగడమే కాదు- చుండ్రు కూడా చాలా వరకూ తగ్గుతుంది. జుట్టు రాలడం ఆగి, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయోజనాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే అమ్మమ్మల కాలంలో ఆ ఆకుల్నీ, పూలనీ నేరుగా తలకీ, ఒంటికీ పెట్టుకునేవాళ్లు. ఇప్పుడేమో మందారంతో చేసిన షాంపూ, కండీషనర్, హెయిర్ కలర్, నూనె, ఫేస్ క్రీమ్, సీరం, మాయిశ్చరైజర్... ఇలా ఎన్నో సౌందర్యోత్పత్తులు వచ్చాయి. సులువుగా ఉపయోగించుకునేలా ఎండబెట్టిన మందార పూలూ, ఆకులూ, పొడులూ చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఆరోగ్యాన్నీ ఇస్తుంది...



మందారంలో ఎ, బి, సి విటమిన్లూ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, జింక్ ఖనిజాలూ దండిగా ఉంటాయి. అందుకే అందంతోపాటు ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది ఇది. మందార పూలతో టీ, జామ్, జ్యూస్, స్వీట్లు లాంటివెన్నో తయారుచేస్తున్నారు.

★ మందార పూల టీ వల్ల ఎన్నో లాభాలున్నాయి. మందారం రక్తపోటును నియంత్రించడంతోపాటు కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా దీంట్లోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్ గుణాలూ, సి-విటమిన్... వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. నెలసరి నొప్పుల్నీ, మూడ్‌స్వింగ్స్‌నీ, ఆందోళనల్నీ తగ్గిస్తాయి.

★ బరువు తగ్గాలనుకునేవాళ్లకీ మందార టీ సాయపడుతుంది. ఇది అమైలేస్ అనే ఎంజైమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి, పిండిపదార్థాల శోషణ నెమ్మదయ్యేలా చేస్తుందట. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి, గుండెని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఒత్తిడిని పోగొట్టి, మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. రక్తంలోని చక్కెరస్థాయుల్ని నియంత్రిస్తూ, మధుమేహులకూ మేలు చేస్తుంది.

★ కండ్లకలకకు మందార ఆకుల రసం మంచి మందుగా పనిచేస్తుందని వివిధ పరిశోధనల్లో తేలింది.

★ క్యాన్సర్ కణాల అభివృద్ధిని అరికట్టడంలోనూ మందారం ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. దీంట్లోని ప్రొటోకాట్‌చూయిక్ అనే ఆమ్లం ట్యూమర్ సైజును తగ్గించి, క్యాన్సర్ కణాల్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇంకా జీర్ణవ్యవస్థను రక్షిస్తూనే పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.

★ ఆయుర్వేదంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే దివ్యౌషధంగా మందారాన్ని చెబుతారు. ఈ మొక్క భాగాల్ని కషాయం, లేపనం, తైలం... ఇలా రకరకాలుగా ఉపయోగిస్తారు. శ్వాసకోశ సమస్యలు మొదలు వాపులూ, గాయాలూ, మానసిక సమస్యల వరకూ మందారాన్ని ఎన్నో జబ్బులకు వాడతారు.

ఇన్ని లాభాలున్నాయి కాబట్టే, కాస్త పుల్లగా ఉండే ఈ మందార పువ్వుని వివిధ దేశాల్లో ఆహారంలోనూ చేర్చుకుంటారు. మెక్సికోలో మందార పువ్వుల్ని సలాడ్లూ, టాకో ఫిల్లింగ్స్‌లో వేసుకుంటారు. ఈజిప్ట్‌లో దీంతో తయారు చేసిన పానీయాన్ని పెళ్లిళ్లూ, పండుగల్లో ప్రత్యేక వంటకంగా అతిథులకు వడ్డిస్తారు. థాయిలాండ్‌లో మందార క్యాండీలూ, జెల్లీలూ, స్వీట్లూ చేస్తారు. చర్మం అందంగా ఉండటానికి చైనాలో రోజూ ఈ పువ్వుతో చేసిన సూప్‌ని తాగుతారు.

ఉపయోగాల మాట ఎలా ఉన్నా, కాసిని నీళ్లూ కొద్దిపాటి ఎండా ఉంటే చాలు... ఏడాదంతా విరబూసే ఈ ముగ్ధమనోహర మందారాలు బాల్కనీకే సరికొత్త అందాన్ని తీసుకొస్తూ... మొక్కల ప్రేమికుల్ని 'ముద్దుకే ముద్దొచ్చే మందారం' అంటూ మురిసిపోయేలా చేస్తాయనడంలో సందేహమేముంది! ★



కథ

కాలం మారింది

– సరికొండ జయశ్రీ

"అరే ఆదిత్యా, నువ్వు చెప్పేది నీకైనా అర్థమవుతోందా?" అంది సుగుణ.

"అమ్మా, కాస్త ప్రశాంతంగా ఆలోచించు, నీకు కూడా అర్థమవుతుంది" అన్నాడు ఆదిత్య.

"నాకు అర్థమవడం ఏంటిరా... నీ స్నేహితులెవరికైనా చెప్పు, నవ్విపోతారు" చిరాకుగా అంది.

"ఇందులో నవ్వడానికి ఏం ఉంది, ఇది మన ఇంటి పరిస్థితి."

"అయితే మాత్రం ఇలాంటి నిర్ణయమా?"

"చూడమ్మా, నీకు మోకాళ్ళ నొప్పులు... నా పిల్లలు చిన్నవాళ్ళు... పూర్తిగా నీ మీద భారం మోపలేను."

"నాకు ఆరోగ్యం సరిగాలేదని ఇలా చేస్తావా" బాధగా అంది.

తల్లి దగ్గరికి వెళ్ళి పక్కన కూర్చుని ఆమె చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకుని "ఛా...ఛా... అలాంటిదేం లేదమ్మా. నువ్వు చేసే శ్రమ నువ్వు చేస్తూనే ఉన్నావు కదా రోజూ. శక్తికి మించిన శ్రమ కూడా వంటికి మంచిది కాదు. నా పిల్లలతోపాటు నిన్ను కూడా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత నాదే కదా..." చిన్నపిల్లలకు చెప్పినట్టుగా అనునయంగా చెప్పాడు.

"ఏమోరా, నా మనసు ఎంతమాత్రం అంగీకరించడం లేదు."

ఇంక వాదించకుండా చిన్నగా నవ్వి అక్కడి నుంచి లేచి వెళ్ళిపోయాడు ఆదిత్య.

★ ★ ★

ఆదిత్య, గాయత్రిలకు ఇద్దరు పిల్లలు. పెళ్ళికి ముందు గాయత్రి ఉద్యోగం చేసేది. పెళ్ళి తరవాత ఇద్దరు పిల్లలు వెంటవెంటనే కలగడం... అత్తయ్య సుగుణ ఊళ్ళో ఉండటంతో పిల్లలను చూసేవారు లేక ఉద్యోగం మానేయాల్సి వచ్చింది. పిల్లల ఆలనా పాలనా చూసుకుంటూనే కొత్తకొత్త కంప్యూటర్ కోర్సులు చేస్తూ, తనను తాను అప్‌డేట్ చేసుకుంది.

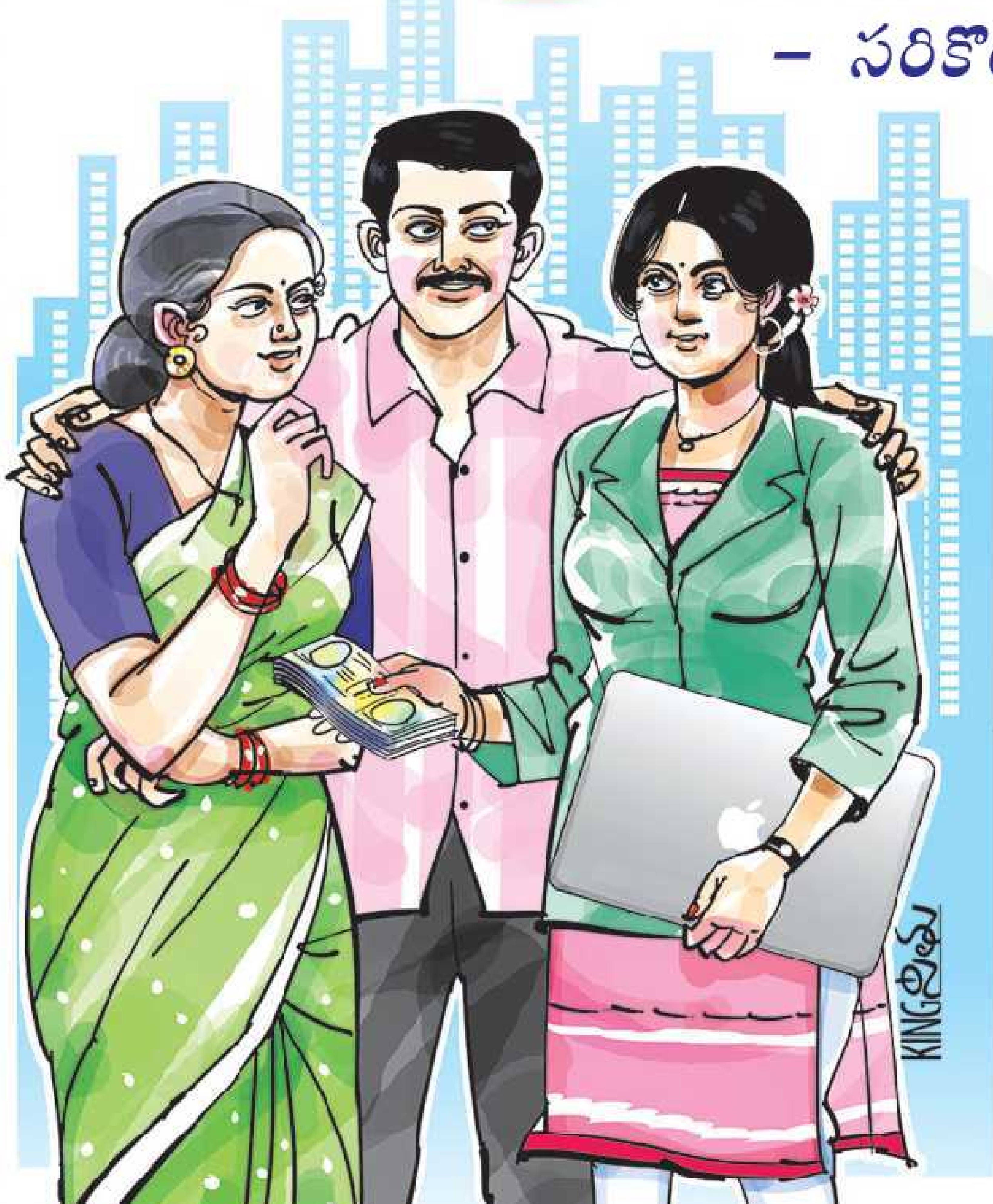
అనారోగ్యం కారణంగా- ఊళ్ళో ఒక్కతీ ఉండలేక, కొడుకు ఇంటికి చేరింది సుగుణ.

ఒకరోజు సాయంత్రం ఆదిత్య ఆఫీసు నుంచి వచ్చాక- అత్తగారు సుగుణ, ఆదిత్య, గాయత్రి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ టీ తాగుతున్నారు.

"ఆదీ, ఒక ఆలోచన వచ్చింది చెప్పనా..." అంది గాయత్రి.

"దానికేంటి పర్మిషన్... సుబ్బరంగా కక్కెయ్యి" నవ్వుతూ అన్నాడు.

"పో ఆదీ, అలా అయితే చెప్పను" చిరుకోపంగా అంది.



"ఓకే, ఓకే... సరే చెప్పు."

"నేను ఇంతకు ముందు పనిచేసిన కంపెనీలో జాబ్ ఏమైనా ఉందేమో అడగనా..?"

ఆదిత్య గాయత్రి ముఖంలోకి చూశాడు... సరదాగా లేదు, సీరియస్‌గానే ఉంది.

"మరి, ఇంటి పనులూ పిల్లలూ... ఎలా మేనేజ్ చేస్తావు?"

"అన్నీ చేసి వెళ్తాను, ఇంకా ఏమన్నా ఉంటే- అత్తయ్యగారు ఉన్నారు కదా, చూస్తారు."

సుగుణ వింటూ టీ తాగుతోంది.

"అమ్మకు ఆరోగ్యం సరిగా లేదు కదా, ఉదయం నుండి నువ్వు వచ్చేదాకా ఇద్దరు పిల్లల్ని మేనేజ్ చేయగలదా..?"

"లేదులే ఆదీ, నాకు తెలియదా... వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ ఉండేలా చూసుకుంటా. పిల్లలు పెరుగుతున్నారు కదా, ఖర్చులూ పెరుగుతున్నాయి. ఏదో, చిన్న ప్రయత్నం చేద్దామని..." వివరించింది.

"అవును, నువ్వన్నది కూడా నిజమే. రోజురోజుకూ ఖర్చులు పెరుగుతాయి కానీ తరగవు కదా. సర్లే, అడిగి చూడు, నష్టం ఏమీ లేదుగా. అయినా నువ్వు చాలా కోర్సులు కూడా చేశావు కదా, ప్రయత్నం చెయ్యి. తెలిసిన కంపెనీ కదా" అన్నాడు ఎంకరేజ్‌మెంట్‌గా.

"అవును ఆదీ, నా వర్కును వాళ్ళు చాలా ఇష్టపడ్డారు. నేను మానేస్తానని చెప్పగానే చాలాసార్లు వద్దని చెప్పారు. నేనే పిల్లలు పెరిగాక మళ్ళీ వస్తానని చెప్పా..."

"అవునా, మరింకేం, ట్రై చెయ్యి."

★ ★ ★

"అమ్మా... ఏమైంది గాయత్రికి... ఎందుకలా అన్యమనస్కంగా దిగులుగా ఉంది? ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతూ ఉంటుంది... ఈ రోజేంటి నేను వచ్చి ఇంతసేపైనా ఒక్క మాటా లేదు" అన్నాడు ఆదిత్య.

"ఏమోరా, ఏదో ఆఫీసు నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. త్వరగా వస్తా, కాస్త పిల్లలను చూడండి అని చెప్పి వెళ్ళొచ్చింది."

"ఓహో... ఇంటర్వ్యూకు వెళ్ళుంటుంది, జాబ్ రాలేదు కావచ్చు."

"అయి ఉంటుంది పాపం, నువ్వు మాట్లాడు తనతో" అంది సుగుణ.

"గాయత్రీ, ఇలా రా..."

"ఏంటి ఆదీ..?"

"ముందు కూర్చో" పక్కన కూర్చోబెట్టుకున్నాడు.

కూర్చుంది మౌనంగా.

"నువ్వు ఇప్పుడిప్పుడే ఉద్యోగం వెతకడం మొదలుపెట్టావు కదా, మొదటి ప్రయత్నానికే డిప్రెషనా! ఐదారు సంవత్సరాలు గ్యాప్ వచ్చింది కదా... కాస్త టైమ్ పట్టొచ్చు. ఎక్కువ ఆలోచించకు, వేరేది వెతకవచ్చులే. బీ హ్యాపీ..." భుజం మీద చెయ్యి వేశాడు.

"నీకో విషయం చెప్పాలి" నింపాదిగా అంది.

"అవునా, చెప్పు. అక్కడ ఏమైనా జరిగిందా?" అడిగాడు ఆమె కళ్ళలోకి చూస్తూ.

"నేను వాళ్ళను ఆన్‌లైన్ జాబ్ కావాలని అడిగా. వాళ్ళు ప్రస్తుతం లేవన్నారు, కానీ..."

"కానీ... ఏమన్నారు?"

"నేను పాత ఎంప్లాయీనని గుర్తించి, నా అప్‌డేటెడ్ స్కిల్స్ పైన ఇంటర్వ్యూ చేశారు."

"ఊఁ... చేసి... ఏం చెప్పారు?"

"అన్నీ బాగా నచ్చాయని నాకు అసిస్టెంట్ మేనేజర్ పోస్ట్ ఇస్తామన్నారు. కొద్ది రోజుల్లోనే మేనేజర్‌గా ప్రమోట్ చేసే అవకాశం ఉందనీ చెప్పారు. శాలరీ కూడా- ప్రస్తుతం మనకు వస్తున్న దానికి రెండు రెట్లు ఇస్తామన్నారు."

"వావ్... ఇంత గుడ్‌న్యూస్ ఇంత చప్పగా చెబుతారా ఎవరైనా?"

"కానీ అదీ, ఇందులో ఒక సమస్య ఉంది."

"ఏంటది?"

"నేను ఇంటి నుండి వర్క్ చేయడానికి వీలుకాదు. ఆఫీసుకు వెళ్ళాలి."

"సరే, దిగులుపడకు. నీకు అర్హత లేక పోతే అంత ఎక్కువ శాలరీతో అంత పెద్ద పోస్ట్ ఇవ్వరు కదా. ముందు దానికి సంతోషించు. నువ్వు వెళ్ళడానికి ఏదో ఒక మార్గం చూద్దాంలే" గాయత్రి చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకుని ప్రేమగా తట్టాడు.

ఆదిత్య గాయత్రికి భరోసా అయితే ఇచ్చాడు కానీ, అక్కడే మొదలు అయింది అసలు సమస్య- అదే, తల్లిని ఒప్పించడం.

★ ★ ★

చిన్నవాడిని పడుకోబెట్టి పెద్దవాడిని తీసుకురావడానికి స్కూలుకు వెళ్ళింది గాయత్రి.

"ఏరా, ఏం నిర్ణయించుకున్నారు?" అడిగింది సుగుణ కొడుకుని.

"అమ్మా, ఇలా రా" అని చైర్‌లో కూర్చోబెట్టి ఆమె ఎదురుగా కాళ్ళ దగ్గర కింద కూర్చున్నాడు ఆదిత్య.

"అమ్మా, మనం కొన్ని వాస్తవాలు మాట్లాడుకుందాం."

"పోరా... ఏదో సోది చెబుతావు."

"అదికాదమ్మా, విను ముందు. నాన్న పోవడంతో ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేక నేను ఎక్కువ చదవకుండానే దొరికిన ఉద్యోగం చేయవలసి వచ్చింది..."

"ఏదో ఒకటి చేస్తున్నావు కదా."

"చేస్తున్నాలే... కానీ, గాయత్రి నాకంటే ఎక్కువ చదువుకుంది. సమర్థత కూడా నాకంటే ఎక్కువే. అందుకే ఇప్పుడు నాకంటే రెండు రెట్ల జీతంతో ఉద్యోగం వచ్చింది."



"అయితే, నువ్వు ఉద్యోగం మానేసి పిల్లలను చూస్తూ, కోడలిని ఉద్యోగానికి పంపుతానంటావు, అంతేనా."

"అదే కదా మొన్నటి నుండీ చెబుతోంది."

ఏం మాట్లాడకుండా మౌనంగా కూర్చుంది సుగుణ.

"అమ్మా, వెనకటి రోజుల్లో మగవాళ్ళు చదువుకుని ఉద్యోగం చేస్తే, ఆడవాళ్ళు ఇంటిపట్టునుండి వంటా వార్పూ చేసేవారు. కానీ కాలం మారిందమ్మా. ఇప్పుడు ఆడా మగా తేడా లేకుండా అందరూ చదువుకుంటున్నారు. ఉద్యోగం చేస్తూ సంపాదిస్తున్నారు. పరిస్థితులకూ అవసరాలకూ అనుగుణంగా మనం కూడా మారాలి. నేను ఎంత ప్రయత్నం చేసినా గాయత్రి అంత సంపాదించలేను. అయినా, కుటుంబ అవసరాల దృష్ట్యా ఉద్యోగం చెయ్యొద్దు అంటే- గాయత్రి మానేస్తుంది. ఇంతకుముందు కూడా మానేసింది కదా. కానీ- నువ్వే చెప్పమ్మా, ఏమాత్రం ప్రతిభ లేని నేను ఉద్యోగం చేయడం... ఎంతో ప్రతిభ ఉన్న గాయత్రిని ఇంట్లో కూర్చో పెట్టడం న్యాయమా... నువ్వే ఆలోచించు."

పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా ముఖంలో భావాలు మారుతున్నాయి సుగుణలో.

"గాయత్రి నా భార్య అమ్మా... ఈ ఇంటి ఇల్లాలు... తను ఎవరికోసం సంపాదిస్తుంది... మన కోసమే కదా. మనం ఆర్థికంగా ఇంకాస్త నిలదొక్కుకోడానికే కదా."

సుగుణ ఏమీ మాట్లాడలేదు.

"అమ్మా, నువ్వు కంగారుపడకు నేను ఎప్పటికీ ఇలా ఇంట్లోనే కూర్చుంటానేమో అని. గాయత్రి పిల్లలను చూసుకుంటూ కొత్త కోర్సులు చేసినట్లే నేను కూడా కొత్త స్కిల్స్ నేర్చుకుని, పిల్లలు కాస్త పెద్దవగానే మంచి జాబ్ చూసుకుంటా. మహా అయితే రెండు మూడు సంవత్సరాలు, అంతే. సరేనా... మా అమ్మ మంచిది కదా... ప్లీజ్, అర్థంచేసుకో అమ్మా."

★ ★ ★

"అత్తయ్యా, ఒకసారి ఇలా రండి" హడావిడిగా వస్తూ పిలిచింది గాయత్రి.

"ఏంటమ్మా" అంది కంగారుగా వస్తూ సుగుణ.

"ముందు మీరు ఇక్కడ కూర్చోండి" కుర్చీలో కూర్చోబెట్టింది.

"ఇవి మీకే" అంది పెద్ద డబ్బుల కట్ట చేతికి ఇస్తూ.

"అమ్మో, ఇంత డబ్బు నాకెందుకు" విస్మయంగా అడిగింది సుగుణ.

"లేదత్తయ్యా, ఈరోజు నా మొదటి శాలరీ వచ్చింది. ఇంట్లో నా పనులన్నీ మీరు పంచుకున్నారు కనుకే నేను ఆఫీసుకెళ్ళి ఉద్యోగం చెయ్యగలుగుతున్నా. అందుకే నా శాలరీలో మీకూ భాగం ఉంటుంది. దీన్ని మీకు నచ్చిన విధంగా ఖర్చు చేసుకోవచ్చు, అది మీ హక్కు."

సుగుణ లేచి కోడలిని గట్టిగా కౌగిలించుకుంది.

"ఇంత డబ్బు నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు" అంది చెమ్మగిల్లిన కళ్ళతో.

"శ్రమలో భాగం ఉన్నప్పుడు ఫలితంలో కూడా భాగం ఉండాలి కదా అత్తయ్యా. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ అందరికీ అవసరం" అంది గాయత్రి.

అప్పుడే అక్కడికి వచ్చిన ఆదిత్య సంతోషంగా చూస్తూ ఉండిపోయాడు నవతరం అత్తాకోడళ్ళ వైపు. ★

కలం కదిలించండి

సృజనాత్మకత కలిగిన రచయితలకూ రచయిత్రులకూ ఇదే ఆహ్వానం. మానవ జీవితంలోని విభిన్న పార్శ్వాలను స్పృశిస్తూ మధురమైన అనుభూతులను పాఠకులకు పంచే కథలకు 'ఈనాడు' స్వాగతం పలుకుతోంది. భావం ఏదైనా... కథనంలో వైవిధ్యం, పాఠకులను ఏకబిగిన చదివించగలిగే బిగువూ ఉండాలి. ఆశావహ దృక్పథంతో సాగే కథలకు ప్రాధాన్యం. కథ సాధారణ చేతి రాతలో ఐదు అరఠావులకు మించకూడదు.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

ఆదివారం అనుబంధం
రామోజీ ఫిలింసిటీ,
అనాజ్‌పూర్,
అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ (మం),
రంగారెడ్డి జిల్లా,
తెలంగాణ-501 512.

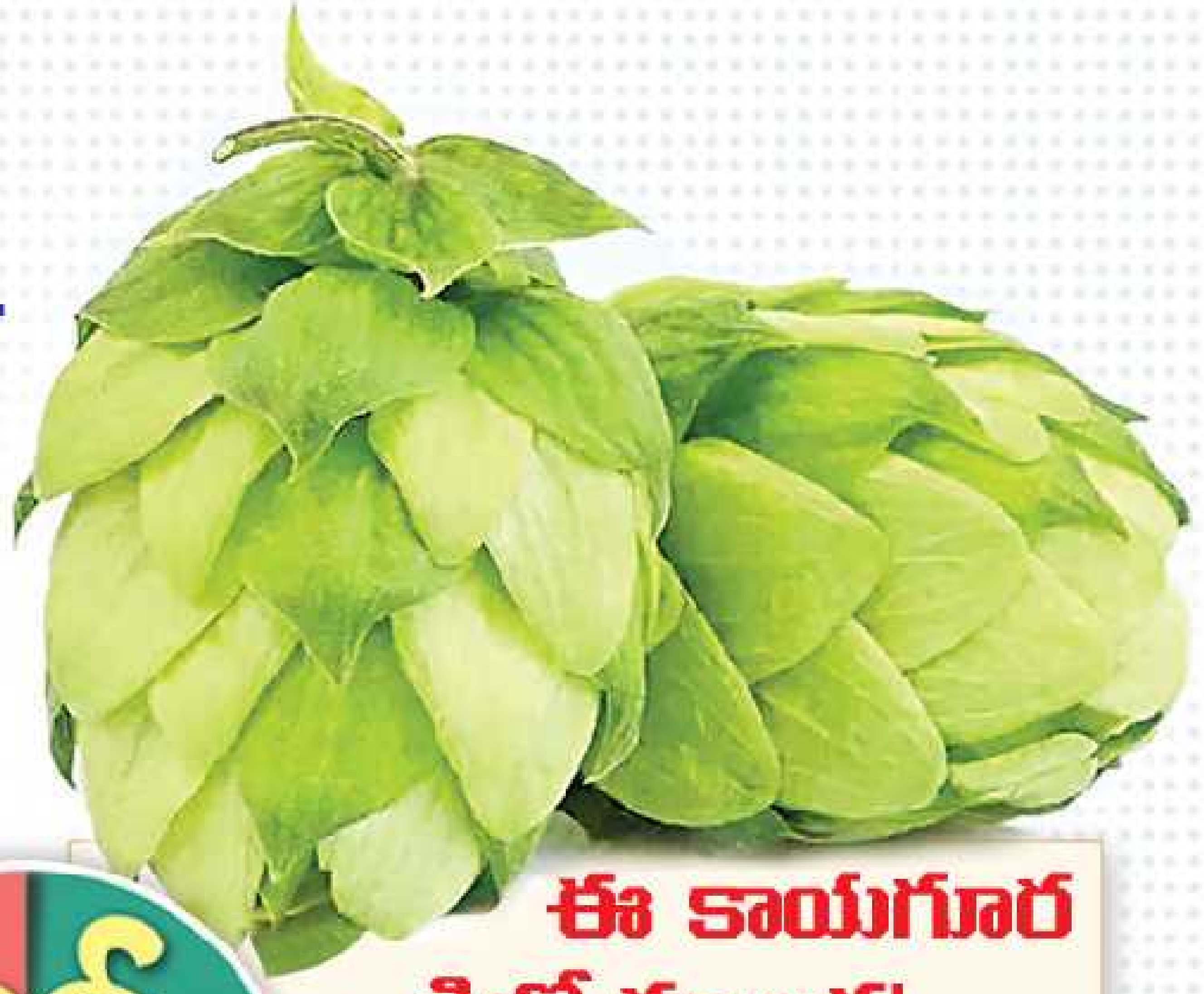
కథలను sunday@eenadu.net కు మెయిల్ చేయవచ్చు కూడా.

అవీ ఇవీ



మంచి మహారాజుని మర్చిపోలేదు...

గాంధీ స్ట్రీట్, నెహ్రూ వీధి, ఠాగూర్ లేన్... మనదేశంలో ఇలాంటి పేర్లు విన్నప్పుడు కొత్తగా అనిపించదు. కానీ ఇవే పేర్లు విదేశాల్లో విన్నప్పుడు ఆశ్చర్యంగానే అనిపిస్తుంది. పోలండ్‌లో ఇలా మన జాతీయ నాయకుల వీధిపేర్లతోపాటు... ఆ దేశ రాజధాని వార్సాలో 'దోబ్రీ మహారాజా' పేరుతో నాలుగు వీధుల కూడలే ఉంది. అదే పేరుతో పది పాఠశాలలున్నాయి. అక్కడ ఆయన పేరుతో విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలూ ఇస్తుంటారు. 'పోలండ్‌లో ఒక భారతీయుడికి ఇంతటి గౌరవమేంటి?' అని ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది కదా! దోబ్రీ మహారాజా అంటే పోలిష్ భాషలో మంచి మహారాజు అని అర్థమట. గుజరాత్‌లోని జామ్‌నగర్ రాజు దిగ్విజయ్‌సిన్హ్‌జీ రంజిత్‌సిన్హ్‌జీ జడేజానే వాళ్లిలా పిలుస్తారు. అలా పిలవడం వెనుక పెద్ద కథే ఉంది... రెండో ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో హిట్లర్ నాజీ సేనలు పోలండ్ ప్రజలని చిత్రహింసలు పెడుతున్నప్పుడు, అక్కడ నుంచి పిల్లలూ, స్త్రీలూ తప్పించుకుని తలదాచుకోవడానికి ఇంత చోటిమ్మని అడిగితే, ఏదేశమూ ముందుకు రాలేదట. ఆ సమయంలో ఈ జామ్‌నగర్ రాజు వాళ్లకు ఆశ్రయమిచ్చి కన్నబిడ్డల్లా చూసుకున్నాడట. అలా తిరిగి తమ దేశానికి వెళ్లిన వేలమంది శరణార్థులు కీలక పదవుల్లో కుదురుకున్నాక కూడా ఆ రాజు చేసిన ఉపకారాన్ని మరిచిపోలేదు. 40 ఏళ్లైనా ఈనాటికీ ఆ దోబ్రీ మహారాజా పేరుని ఇలా పాఠశాలలకూ, వీధులకూ పెట్టుకుని ఇప్పటికీ ఆయన్ను తలచుకుంటున్నారు.



ఈ కాయగూర కిలో రూ.లక్ష!

తులం బంగారం లక్ష దాటిందంటే 'అమ్మో అంతా' అనుకున్నాం. మరి ఓ కాయగూర ధర కిలో లక్ష రూపాయలంటే అంత కంటే ఆశ్చర్యమేగా! ఇంతకీ ఆ కాయగూర పేరు 'హాప్ షూట్స్.' ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అత్యంత ఖరీదైన కాయగూరలూ, వంటకాల... జాబితా తీస్తే అందులో ఈ హాప్ షూట్స్ కూడా ఉంటాయి. హాప్ చెట్టుకి ఉండే చిగుళ్లనే 'హాప్ షూట్స్' అంటారు. చూడ్డానికి పొరలు పొరలుగా, తింటే కాస్త వగరుగా, చిరుచేదుతో ఉండే ఈ హాప్ షూట్స్‌ని సలాడ్లు, సూప్‌లు, పచ్చళ్లు, బీర్లతయారీలో ఎక్కువగా వాడుతుంటారట. కొన్నిరకాల అరుదైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఈ కాయగూరలో ఉండటంతోపాటు ఈ పంట అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ పండకపోవడం వల్ల కూడా వీటి ధర ఎక్కువగా ఉందట. నాటిన మూడేళ్ల తర్వాతే వీటి పూత మొదలవుతుంది, అలాగే వీటిని చేత్తో అతి సున్నితంగా మాత్రమే తుంచాలట. ఇవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు కూడా... కాబట్టే ఇవి అంత ఖరీదని చెబుతారు. గత కొన్నేళ్లుగా వీటిని మనదేశంలోనూ సాగుచేస్తున్నారు.





శాంతికోసం.... 'అలోకా' యాత్ర!

అది మొన్నటిదాకా ఎవరూ పట్టించుకోని ఓ వీధి కుక్క. కానీ ఇప్పుడొక సెలబ్రిటీ. ప్రపంచంలో ఎంతోమందిని ఆకట్టుకున్న ఆ కుక్కపేరు... అలోక. గత ఏడాది మనదేశంలో కొంతమంది బౌద్ధ సన్యాసులు 112 రోజుల శాంతియాత్రని చేపట్టారు. ఆ బౌద్ధ సన్యాసులతో పాటు ఒక వీధి కుక్కకూడా వాళ్లతో నడవడం మొదలుపెట్టింది. మొదట్లో ఆ సన్యాసులు దీన్ని పెద్దగా పట్టించుకోలేదు... కానీ ఆ కుక్కని ఒక కారు ఢీకొట్టడంతో దాని కాలు విరిగింది- అయినా సరే వాళ్లతోపాటు నడుస్తూనే ఉంది. దాంతో సన్యాసులు దానికి అలోకా అనే పేరు పెట్టి తమతోపాటే నడవనిచ్చారు. అలా మనదేశంలో శాంతి యాత్రని పూర్తిచేసుకున్న అలోకాని అమెరికా తీసుకెళ్లారు. గత అక్టోబర్ నుంచి మరో 2వేల కిలోమీటర్ల శాంతి యాత్రలో కూడా ఈ శునకం తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగిస్తోంది. ఎవరినీ ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఇన్ని కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేస్తున్న అలోకా నుదుటిపైన హృదయాకారపు మచ్చ ఉండడం విశేషం. జంతు ప్రేమికులనే కాదు, శాంతిని కోరుకునే వారినీ అలోకా ఎంతగానో ఆకర్షిస్తోంది.

ఆ బ్రిడ్జ్‌పైన నడిచినా... టోల్ కట్టాలి!



నగరాల్ని కలిపే జాతీయ రహదారుల్లో వాహనాలపైన వెళ్లాలంటే టోల్ కట్టాలన్న విషయం మనకు తెలుసు! కానీ ఆ రెండు గ్రామాల మధ్య ఉన్న వెదురు వంతెనని కాలినడకన దాటడానికీ టోల్ కడుతున్నారు అక్కడి ప్రజలు... అదీ ఇష్టంగానే! అదేమిటీ అనుకుంటున్నారా... ఆ వంతెన వాళ్లే కట్టుకున్నది మరి. బిహార్ రాష్ట్రం ముజఫర్‌పూర్‌లోని కటారా అన్న గ్రామం కథ ఇది. ఈ గ్రామానికి పక్కనే బాగమతి నది ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. దానికి ఆవలివైపు బోక్సి అని ఓ పెద్ద గ్రామం ఉంది. కటారా గ్రామస్థులు ఆసుపత్రులూ, షాపులకు వెళ్లాలంటే నదిని దాటుకునే బోక్సికి వెళ్లాలి. మామూలుగా తెప్పలు వాడతారు కానీ వర్షాకాలంలో బాగమతి వరద ఉధృతిని అవి తట్టుకోలేవు. మరీ తప్పనిసరైతే 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న మార్వాన్‌లోని పెద్ద వంతెన దాటుకునే అక్కడికి చేరుకోవాలి. 'బ్రిడ్జి కట్టండి బాబూ' అన్న మొరని ప్రభుత్వాలూ పట్టించుకోలేదు. దాంతో ప్రజలే వెదురు కర్రలతో వంతెన నిర్మించాలనుకున్నారు. ఆ పనులకి తలాకొంత వేసుకున్నా రెండు లక్షల కన్నా ఎక్కువ రాలేదు. దాంతో అదే ఊరికి చెందిన సంజీవ్‌కుమార్ రూ.12 లక్షలు అప్పుగా ఇచ్చాడు. ఊరివాళ్లందరూ తలో చేయి వేసి నెలరోజుల్లోనే వంతెన కట్టేశారు. మరి సంజీవ్‌కుమార్ ఇచ్చిన రూ.12 లక్షలు తీర్చేదెలా! అందుకే, ఆ బ్రిడ్జిపైన వాహనాల్లోనే కాదు... నడిచి వెళ్లిన ప్రతిసారీ స్వచ్ఛందంగానే రూ.20 ఇస్తున్నారు!

ఆటో నడిపినవాడు...
ఆకాశమంత ఎదిగాడు!



‘ఒక్కో ప్రయాణికుడి నుంచీ పదిరూపాయలు... అలా ప్రతి ట్రిప్పుకీ వందరూపాయలు. రోజంతా షేర్ ఆటో నడిపితే... అన్ని ఖర్చులూ పోగా రూ.500 మిగిలితే చాలు!’ - పదహారేళ్ల కిందట ఇదొక్కటే శ్రవణ్ కుమార్ విశ్వకర్మ లక్ష్యంగా ఉండేది. కానీ, సంవత్సరమంతా ఆటో నడిపినా అది సాధ్యం కాలేదు... అప్పులు మాత్రమే మిగిలాయి. అలాంటివాడు నేడో విమానయాన సంస్థకు సొంతదారంటే... ఏ సినిమా కథకో వన్‌లైనర్‌లా అనిపిస్తుంది కానీ శ్రవణ్ విషయంలో అది నిజమైంది. కఠోర శ్రమకి సాహసాన్ని జోడించి ఓ సామాన్యుడు సాధించిన అద్భుతం ఇది...



‘ఉన్నావ్’... ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని పట్టణాల్లో ఒకటి. గంగానదికి ఓ వైపు కాన్పూర్ నగరం ఉంటే మరో వైపు ఉన్నావ్ ఉంటుంది. ఉన్నావ్ నుంచి నదీతీరాన ఆరేడు కిలోమీటర్లు వెళితే చాంద్‌పూర్ అనే కుగ్రామం వస్తుంది. అదే శ్రవణ్‌కుమార్ విశ్వకర్మ స్వస్థలం. ఆ పల్లెలో జీవనం గడవక పొట్టచేతపట్టుకుని ఉన్నావ్ వచ్చారు వాళ్లు. అక్కడ ఇనుప సామాన్లు అమ్మే చిరువ్యాపారిగా మారాడు శ్రవణ్‌కుమార్ తండ్రి. వచ్చేది బొటాబొటి ఆదాయమే అయినా... శ్రవణ్‌నీ అతని చెల్లెళ్నీ ప్రైవేటు స్కూలుకే పంపించారు ఆ తల్లిదండ్రులు. కానీ శ్రవణ్‌కేమో చదువు బుర్రకెక్కలేదు. అతని మనసంతా నాన్న చేసే వ్యాపారంపైనే ఉండేది. బడి నుంచి నేరుగా దుకాణానికి వెళ్లిపోయి ఆయనకి చేదోడుగా ఉండేవాడు. పదో తరగతితోనే చదువు మానేశాడు. సరిగ్గా అదే సమయంలో వాళ్ల నాన్న గంగానదికి ఆవలనున్న కాన్పూర్ నగరానికి మకాం మార్చాడు. అక్కడ వాళ్ల ఇనుప సామాన్ల వ్యాపారం చక్కగా పుంజుకుంటూ ఉండగానే... ఆయన అనారోగ్యంతో చనిపోయాడు. దాంతో కుటుంబభారాన్ని మోసే బాధ్యత పదహారేళ్ల శ్రవణ్ లేతభుజాలపైన పడింది...

లోడు డ్రైవర్‌గా...

ఇంటికి పెద్ద దిక్కులేక, తండ్రి చేస్తున్న వ్యాపారాన్ని మూసేయాల్సి వచ్చింది. కాన్పూర్‌లో షామియానాలు అద్దెకిచ్చే తన మేనమామ దగ్గరే పనివాడిగా చేరాడు శ్రవణ్‌కుమార్. మెల్లగా టెంటు సామాన్లని తీసుకెళ్లే చిన్నలారీని నడపడం నేర్చుకున్నాడు. డ్రైవింగ్‌తోపాటూ లోడింగ్ అన్‌లోడింగ్ పనులన్నీ చేస్తుండేవాడు. ఆ వచ్చిన కూలీతో చెల్లెళ్ని చదివిస్తూనే... కొంత కూడబెట్టాడు. ఆ డబ్బుతో మిత్రులతో కలిసి రుణంపైన ‘టెంపో’ షేర్ ఆటో కొన్నాడు. తానే డ్రైవర్ అయ్యాడు. కాన్పూర్‌లోని అతిపెద్ద వాణిజ్య కేంద్రం లాటుచ్ నుంచి వివిధ ప్రాంతాలకి నడపసాగాడు. కానీ షేర్ ఆటోల ముసుగున అక్రమ కార్యకలాపాలు నిర్వహించే మాఫియాల బెదిరింపులు అతణ్ని అందులో నిలదొక్కుకోనివ్వలేదు. ‘డీజిల్ ఖర్చులు పోగా రోజూ చేతిలో రెండొందలు కూడా మిగిలేవి కావు. కిస్తీ కట్టలేక వడ్డీ పెరిగి ఆటో రుణం పెద్ద భారమైపోయింది. అందులో నుంచి బయటపడాలన్నదొక్కటే దేవుడి దగ్గర నా మొరగా ఉండేది...’ అని గుర్తుచేసుకుంటాడు శ్రవణ్. అప్పుడే ఓ సాహసం చేశాడతను. కాన్పూర్‌లో ఓ సిమెంటు కంపెనీ కొత్తగా వస్తే- మరోసారి రుణం తీసుకుని దాని ఏజెన్సీని సొంతం చేసుకున్నాడు. రేయింబవళ్లూ ఎక్కడ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నా అక్కడికెళ్లి ఆర్డర్లు తెచ్చాడు. అలా జీవితంలో తొలిసారి లాభాలు కళ్లజూశాడు. మరో అడుగు ముందుకేసి భవన నిర్మాణానికి కావాల్సిన వస్తువులన్నీ సరఫరా చేసే ఏజెన్సీని పెట్టాడు. ఆ వచ్చిన లాభాలతో, చిన్నప్పుడు నాన్న చేసిన ఇనుప వ్యాపారంపైన ఇష్టంతో, ‘టీఎంటీ’ ఇనుప చువ్వల తయారీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టాడు. శ్రవణ్ స్థాయికి అది పెద్ద సాహసమే అయినా... ధైర్యంగా ముందుకెళ్లాడు. నాలుగేళ్లలోనే కోటి రూపాయల టర్నోవర్ అందుకున్నాడు. అక్కడితో ఆగలేదు...

400 ట్రక్కులు...

తొమ్మిదేళ్ల కిందట కాన్పూర్‌లో సెరామిక్ మైనింగ్ కార్యకలాపాలు ఊపందుకోసాగాయి. దాన్ని ముందుగానే పసిగట్టిన శ్రవణ్‌కుమార్ మైనింగ్‌కి అత్యవసరమైన ట్రక్కుల బిజినెస్ పెట్టాడు. అది ఆరుపువ్వులూ పన్నెండు కాయలైంది! రెండేళ్లలోనే ‘శ్రవణ్‌కుమార్ ఏజెన్సీస్’ సంస్థ 400 సొంత ట్రక్కులతో ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ పారిశ్రామికవేత్తల్లో ఒకడిగా అతణ్ని నిలబెట్టింది. ‘అప్పుడే ఓసారి నేను దిల్లీ నుంచి లఖ్‌నవూకి విమాన ప్రయాణం చేయాల్సి వచ్చింది. పెద్దగా చదువుకోనివాళ్లనీ, సూటూబూటూలేనివాళ్లనీ, నాలాగా ఇంగ్లిషు రానివాళ్లనీ అడుగడుగునా చిన్నచూపు చూడటం గమనించాన్నేను. ఆటో, బస్సులాగే విమానం కూడా ఓ వాహనమే కదా... దానికెందుకు ఇన్ని పటాటోపాలు అనిపించింది. అతి సామాన్యుల కోసమూ ఓ విమానం నడపాలన్న ఆలోచన నాకు అప్పుడొచ్చింది. 2022 నుంచీ ఇందుకోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగితే ‘విమానాలంటే లారీలు నడిపినట్టు కాదు..’ అంటూ ఎద్దేవా చేశారు నన్ను. వాళ్లతో రెండేళ్లు పోరాడి అనుమతులు తీసుకున్నాను. మా నాన్న రోజూ పూజచేసే శంఖువు గుర్తుగా శంఖ్ ఎయిర్‌లైన్స్ అనే పేరుపెట్టాను...’ అంటాడు శ్రవణ్!

శంఖ్ ఎయిర్‌లైన్స్‌ని- రూ.800 కోట్ల పైచిలుకు రుణం తీసుకుని ప్రారంభించాడు శ్రవణ్! ‘అది చాలా పెద్ద రిస్కు కదా...’ అని అడిగితే ‘ఆటో నడిపిన నేను సిమెంటు వ్యాపారంవైపు అడుగుపెట్టడమే నా జీవితంలో అతిపెద్ద రిస్కు. దానితో పోలిస్తే ఇది చాలా చిన్నదే’ అంటూ నవ్వేస్తాడు! ★



పిల్లల చేతికి స్మార్ట్‌ఫోనో, ట్యాబో దొరికితే చాలు.. గబగబా ఏదో ఒక గేమ్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని ఆడటం మొదలుపెట్టేస్తారు. మరి అవే ఆటలు ఓ వైపు వినోదాన్ని అందిస్తూనే మరోవైపు విజ్ఞానంతోపాటు చదువునూ నేర్పిస్తే భలే ఉంటుంది కదూ... అందుకే ఈసారి వాళ్లు ఏదో ఒక గేమ్‌ను ఆడటానికి సిద్ధమవుతున్నప్పుడు వీటిని పరిచయం చేయండి. మళ్లీమళ్లీ అవే కావాలంటూ అడుగుతారంటే నమ్మండి...



ఈ ఆటలు... చదువు చెబుతాయి!

ఈ రోజుల్లో పెద్దవాళ్లతో పోలిస్తే స్మార్ట్‌ఫోన్లు పిల్లల చేతుల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. చదువుల్లో సందేహాలనీ, మ్యూజిక్ క్లాస్ ఉందనీ, కాసేపు ఆడుకుని ఇస్తాననీ... ఇలా రకరకాల కారణాలు చెప్పి ఫోన్‌తో కనీసం రెండుమూడు గంటలు కాలక్షేపం చేయడం పిల్లలకు ఓ అలవాటుగా మారింది. వాళ్లు అలా గడిపే సమయాన్ని కూడా ఏదో ఒక విధంగా సద్వినియోగం చేస్తే బాగుణ్ణనుకునే తల్లిదండ్రులకు ఈ ఎడ్యుకేషనల్ గేమ్‌లు సరైన పరిష్కారాన్ని చూపిస్తాయి. ఎన్నో కొత్త విషయాలను నేర్పించడం, తరగతిలో టీచర్లు చెప్పే లెక్కల్ని మరింత సులభతరం చేయడం, ఆంగ్లంపైన పట్టు పెంచడం, కథలు చదివేలా ప్రోత్సహించడం... వంటివన్నీ ఈ గేముల ప్రత్యేకత. ఉదాహరణకు ప్రీకేజీ నుంచి ఎనిమిదో తరగతి వరకూ చదివే పిల్లల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని డిజైను చేసిన 'ఫన్‌బ్రెయిన్'ను తీసుకుంటే- ఇందులో ఉండే చెస్, సుడోకు, ప్రపంచంలోని వింతల గురించి తెలియజేసే క్విజ్ వంటివి కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవాలనే ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాయి. అదేవిధంగా 'మ్యాథ్స్‌జోన్' ద్వారా పిల్లలు సరదాగా ఆడుతూనే లెక్కల్ని నేర్చుకుంటారు. ఇక, ఆరు నుంచి పదహారేళ్ల పిల్లల వరకూ వయసులవారీగా ఉపయోగించుకునే 'బజ్‌మ్యాథ్' అయితే లెక్కల్ని ఆటల రూపంలో నేర్పిస్తుంది. కూడికలూ తీసివేతల నుంచి టైం, గ్రాఫ్, రేషియో, జామెట్రీ, ఆల్జీబ్రా, స్టాటిస్టిక్స్ తదితరాలను ఎంతో సులువుగా అర్థంచేసుకునేలా ఉంటాయీ ఆటలు. యాప్ రూపంలోనూ అందుబాటులో ఉండే 'టర్టిల్‌డైరీ'లో అయిదువందలకు పైగా ఆటలు ఉంటాయి. ఈ ఆటల ద్వారా ఇంగ్లిష్, లెక్కలు, సైన్స్, జాగ్రఫీ వంటివెన్నో అవలీలగా తెలుసుకోగలుగుతారు. ప్రీస్కూల్ నుంచి అయిదో తరగతి పిల్లల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రూపొందించిన ఈ టర్టిల్‌డైరీ వాళ్ళకు మంచి కాలక్షేపాన్నిస్తుంది.





సైన్స్, చరిత్ర... ఏదయినా

కొందరు చిన్నారులకు సైన్స్ అంటే విపరీతమైన ఇష్టం. అలాంటి పిల్లలకోసం సైన్స్‌కు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై చిన్నచిన్న పజిళ్లను పూరించేందుకు వీలుగా వర్చువల్ రియాలిటీ ఆటలూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. 'గ్యాడ్జెటీర్' ఫిజిక్స్‌కి సంబంధించిన సందేహాలను నివృత్తి చేస్తే, 'నాసా స్పేస్ ప్లేస్' అంతరిక్షం గురించి తెలియజేస్తుంది.

ఇవేవీ కాకుండా చరిత్ర గురించి తెలుసుకోవాలనుకునేవారు నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్ వారి 'ఎక్స్‌ప్లోర్' వీఆర్ గేమ్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. ఇంకా... ఇంగ్లిష్‌ను నేర్పించే 'రీడింగ్ వరల్డ్' అయితే.. పిల్లలకు ఓ వైపు ఎలా చదవాలో తెలియజేస్తూనే స్పెల్లింగ్‌లూ నేర్పిస్తుంది. ఇవి కాకుండా 'ప్రాడిజీ', 'ఎండ్ లెస్ ఆల్ఫాబెట్' వంటి మరికొన్ని ఆన్‌లైన్ వేదికలూ చిన్నారులకు తెలియని పలు విషయాలను సులువుగా నేర్పిస్తాయి. వీటన్నింట్లో ఆటలు, పజిల్స్, మ్యాచింగ్ గేమ్స్, వర్డ్‌బిల్డింగ్.. తదితర ఎన్నో అంశాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ పిల్లలకు ఆటల రూపంలో కాలక్షేపాన్ని ఇస్తూనే, చదువుకు సంబంధించిన సందేహాలనూ తీరుస్తాయి. వయసు, విభాగాలవారీగా అందుబాటులో ఉన్న ఈ ఆటల్ని పిల్లలు తమ ఆసక్తిని బట్టి ఎంచుకోవచ్చు. ఆలస్యమెందుకు... వీటిని మీ పిల్లలకూ పరిచయం చేసేయండి మరి. ★





కలగూరలతో... కమ్మగా!

అందరూ అన్ని కూరగాయల్నీ తినాలని లేదు. అలా ఇష్టపడని వాటిని కూడా నోరూరేలా చేయడమే వంటలోని మహత్యం. మామూలు వంటలతో పోలిస్తే, మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్స్‌తో అన్నిరకాల పోషకాలూ అందుతాయి, నోరూరించే రుచులూ పరిచయం అవుతాయి...





దాబా కర్రీ

కావలసినవి: బంగాళాదుంప-క్యారెట్-క్యాప్సికం: ఒక్కోటి చొప్పున, **క్యాలీఫ్లవర్ పువ్వులు:** కప్పు, **బీన్స్ ముక్కలు:** అరకప్పు, **బఠాణీలు:** పావుకప్పు, **టొమాటో గుజ్జు:** అరకప్పు, **పనీర్ ముక్కలు:** కప్పు, **నూనె:** పావుకప్పు, **బాదం:** పావుకప్పు(నానబెట్టుకుని మెత్తగా చేసుకోవాలి), **దాల్చినచెక్క:** చిన్నముక్క, **లవంగాలు:** మూడు, **యాలకులు:** రెండు, **బిర్యానీ ఆకు:** ఒకటి, **జీలకర్ర:** చెంచా, **కసూరీమేథీ:** చెంచా, **పచ్చిమిర్చి:** రెండు, **ఉల్లిపాయ పేస్టు:** పావుకప్పు, **అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు:** పెద్దచెంచా, **పసుపు:** చెంచా, **కారం:** టేబుల్‌స్పూను, **దనియాలపొడి:** ఒకటిన్నర చెంచా, **గరంమసాలా:** చెంచా, **ఉప్పు:** తగినంత, **క్రీం:** రెండు చెంచాలు, **కొత్తిమీర తరుగు:** పావుకప్పు.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి చెంచా నూనె వేసి పనీర్‌ముక్కల్ని దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. అందులోనే కూరగాయ ముక్కల్నీ వేయించుకుని తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నూనె వేసి దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, యాలకులు, బిర్యానీఆకు, జీలకర్ర వేయించుకోవాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి తరుగు, ఉల్లిపాయపేస్టు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి స్టవ్‌ని సిమ్‌లో పెట్టాలి. ఈ మిశ్రమం వేగాక టొమాటో గుజ్జు వేయాలి. ఇవి వేగుతున్నప్పుడు పసుపు, కారం, దనియాలపొడి, గరంమసాలా, తగినంత ఉప్పు, వేసి అరకప్పు నీళ్లు పోయాలి. ఈ మిశ్రమం ఉడుకుతున్నప్పుడు బాదం పేస్టు, కూరగాయముక్కలు, పనీర్ ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి దింపేముందు క్రీమ్, కసూరీమేథీ, కొత్తిమీర వేస్తే చాలు.

రైస్

కావలసినవి: **బాస్మతి బియ్యం:** పెద్ద కప్పు (ఇరవై నిమిషాలు నానబెట్టుకోవాలి), **నెయ్యి:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు:** చెంచా, **ఉల్లిపాయ:** ఒకటి, **పచ్చిమిర్చి:** మూడు, **క్యారెట్ ముక్కలు:** పావుకప్పు, **బీన్స్ ముక్కలు:** పావు కప్పు, **బఠాణీలు:** పావు కప్పు, **బంగాళాదుంప ముక్కలు:** పావుకప్పు, **పుదీనా తరుగు:** పావుకప్పు, **బిర్యానీ ఆకు:** ఒకటి, **షాజీరా:** పావుచెంచా, **యాలకులు:** రెండు, **లవంగాలు:** రెండు, **దాల్చినచెక్క:** చిన్నముక్క, **అనాసపువ్వు:** ఒకటి, **వాము:** చెంచా, **ఉప్పు:** తగినంత.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌మీద కుక్కర్‌ను పెట్టి నెయ్యి వేసి బిర్యానీ ఆకు, షాజీరా, యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, అనాసపువ్వు, వాము వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు పచ్చిమిర్చి తరుగు, ఉల్లిపాయముక్కలు, అల్లంవెల్లుల్లిపేస్టు వేయించి కూరగాయముక్కలు వేయాలి. వాటినీ వేయించి రెండుకప్పుల నీళ్లు, కడిగిన బాస్మతీ బియ్యం, తగినంత ఉప్పు, పుదీనా తరుగు వేసి మూత పెట్టాలి. మూడు కూతలు వచ్చాక దింపేయాలి.

మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ పికెల్

కావలసినవి: పొడుగ్గా కోసిన ముల్లంగి-క్యారెట్ ముక్కలు: కప్పు చొప్పున, **క్యాలీఫ్లవర్ పువ్వులు:** కప్పు, **బీన్స్ ముక్కలు:** అరకప్పు, **అల్లం తరుగు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **పచ్చిమిర్చి:** అయిదారు(ముక్కల్లా కట్‌చేసుకోవాలి), **ఆవాలు:** పావుకప్పు, **సోంపు:** పావుకప్పు, **మెంతులు:** టేబుల్‌స్పూను, **జీలకర్ర:** చెంచా, **ఆవనూనె:** కప్పు, **ఇంగువ:** అరచెంచా, **మిరియాలు:** టేబుల్‌స్పూను, **ఉప్పు:** తగినంత, **కారం:** ముప్పావుకప్పు, **నిమ్మరసం:** పావుకప్పు, **పసుపు:** చెంచా.

తయారీ విధానం: కూరగాయ ముక్కలన్నింటినీ కడిగి, వేడినీటిలో నాలుగైదు నిమిషాలు ఉడికించుకుని తర్వాత నీటిని వంపేసి మెత్తని వస్త్రంపైన పరిచి పెట్టుకోవాలి. లేదంటే గంటసేపు ఎండలో ఉంచాలి. ఈలోగా ఆవాలు, సోంపు, మెంతులు, జీలకర్ర, మిరియాలను నూనె లేకుండా వేయించుకుని మరీ మెత్తగా కాకుండా పొడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి నూనె వేయాలి. అది వేడెక్కాక ఇంగువ, పసుపు, ఎండబెట్టుకున్న కూరగాయముక్కలు, అల్లంతరుగు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి. అయిదు నిమిషాలయ్యాక తగినంత ఉప్పు, కారం, చేసుకున్న మసాలా వేయాలి. కూరముక్కలన్నింటికీ మసాలా పట్టేలా కలిపి... దింపే ముందు నిమ్మరసం వేసుకుంటే చాలు. నోరూరించే వెజిటబుల్ పికెల్ అన్నంలోకే కాదు, రోటీల్లోకీ రెడీ.



పకోడీ

కావలసినవి: సెనగపిండి: అరకప్పు, బియ్యప్పిండి: పావుకప్పు, ఉప్పు: తగినంత, పచ్చిమిర్చి: మూడు, పుదీనా తరుగు: రెండు చెంచాలు, అల్లం వెల్లుల్లిపేస్టు: చెంచా, గరంమసాలా: చెంచా, వాము: అరచెంచా, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా, సన్నగా తరిగిన క్యారెట్ ముక్కలు: పావుకప్పు, క్యాప్సికం ముక్కలు: పావుకప్పు, క్యాబేజీ తరుగు: కప్పు, నిలువుగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు: పావుకప్పు, బీన్స్ ముక్కలు: పావుకప్పు, పాలకూర తరుగు: పావుకప్పు.

తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో నూనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నీ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే చాలా కొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుని కాగుతున్న నూనెలో పకోడీల్లా వేసుకుని ఎర్రగా వేయించుకుని తీసుకోవడమే. ఈ వేడివేడి పకోడీకి టొమాటో కెచప్ మంచి కాంబినేషన్.



హాయ్ బుజ్జీ

తేడాలేంటి?

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఎనిమిది తేడాలున్నాయి. అవేంటో కని పెట్టగలరా?

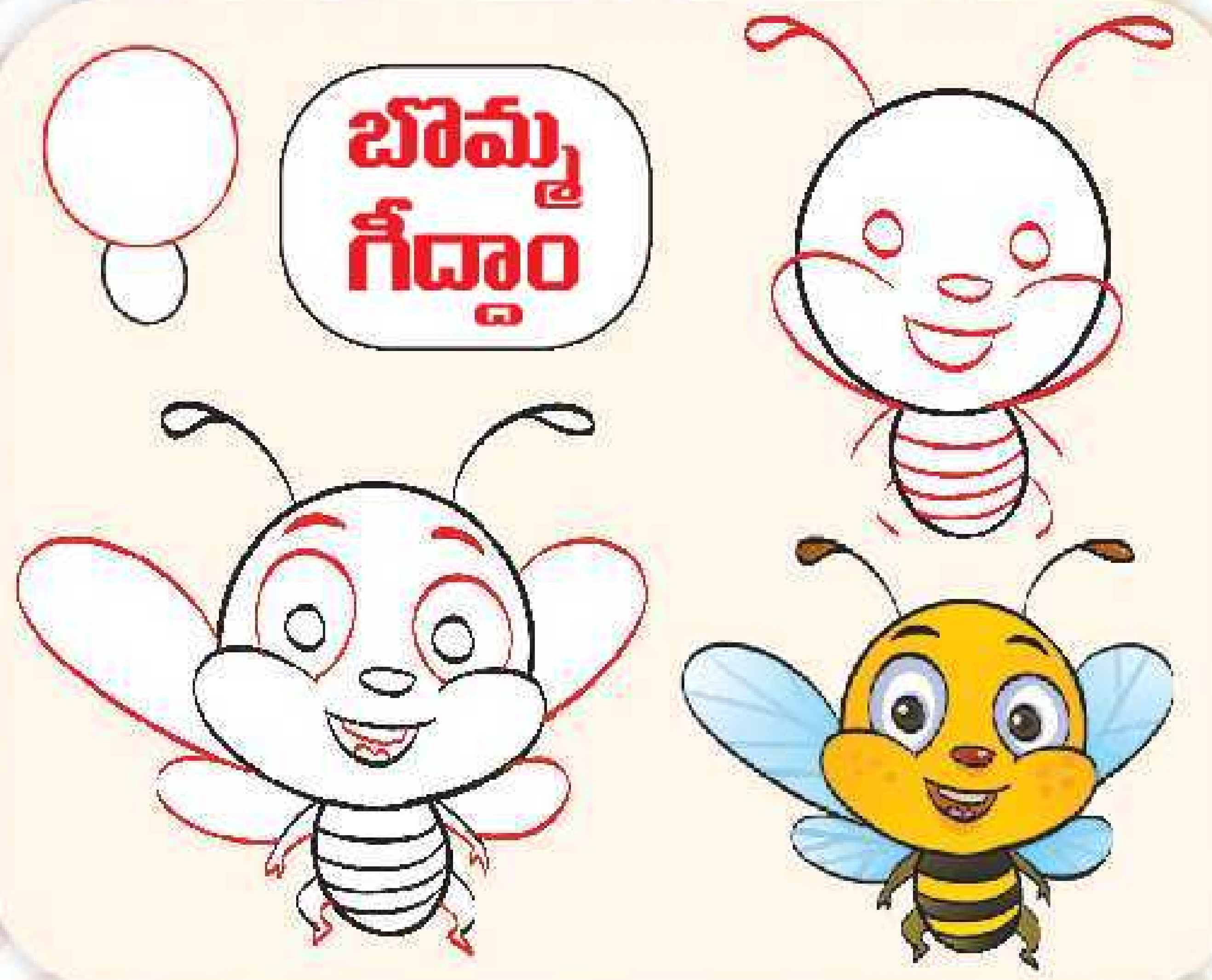


దారి కనుక్కోండి

స్నేహితుడి పుట్టినరోజు కావడంతో బొమ్మను బహుమతిగా ఇద్దామనుకున్నాడు హరి. కానీ, ఊరికి కొత్త కావడంతో దుకాణానికి దారి తెలియడం లేదు. తనకు మీరేమైనా సాయం చేయగలరా?



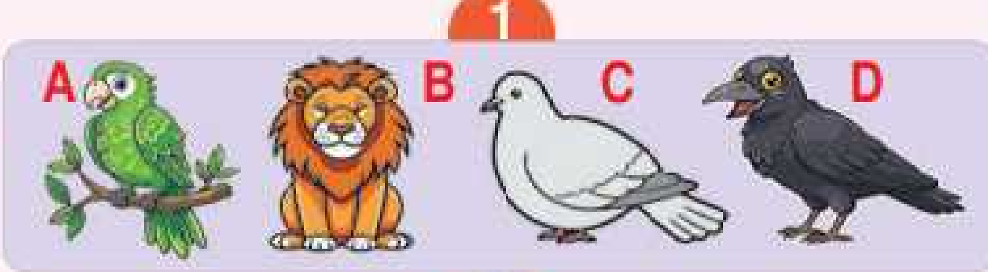
బొమ్మ గీద్దాం



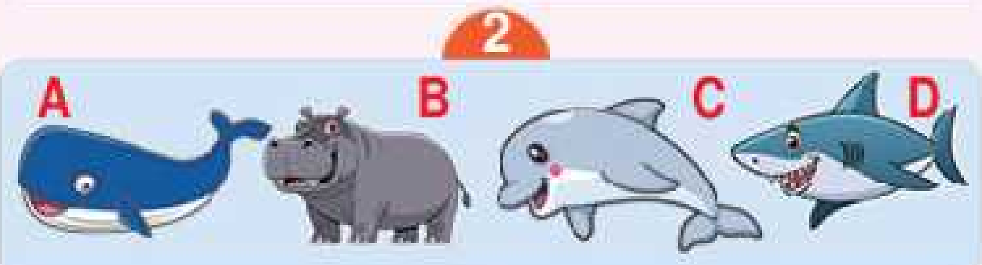
ఆ ఒక్కటి ఏది?

ఇక్కడి ప్రతి వరసలోని నాలుగు బొమ్మల్లో ఒక్కటి మాత్రమే మిగతావాటికి భిన్నంగా ఉంది. ఆ ఒక్కటి ఏదో చెప్పగలరా?

1



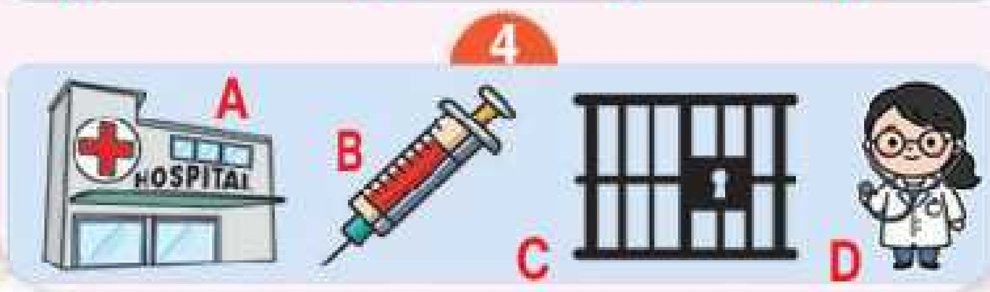
2



3



4

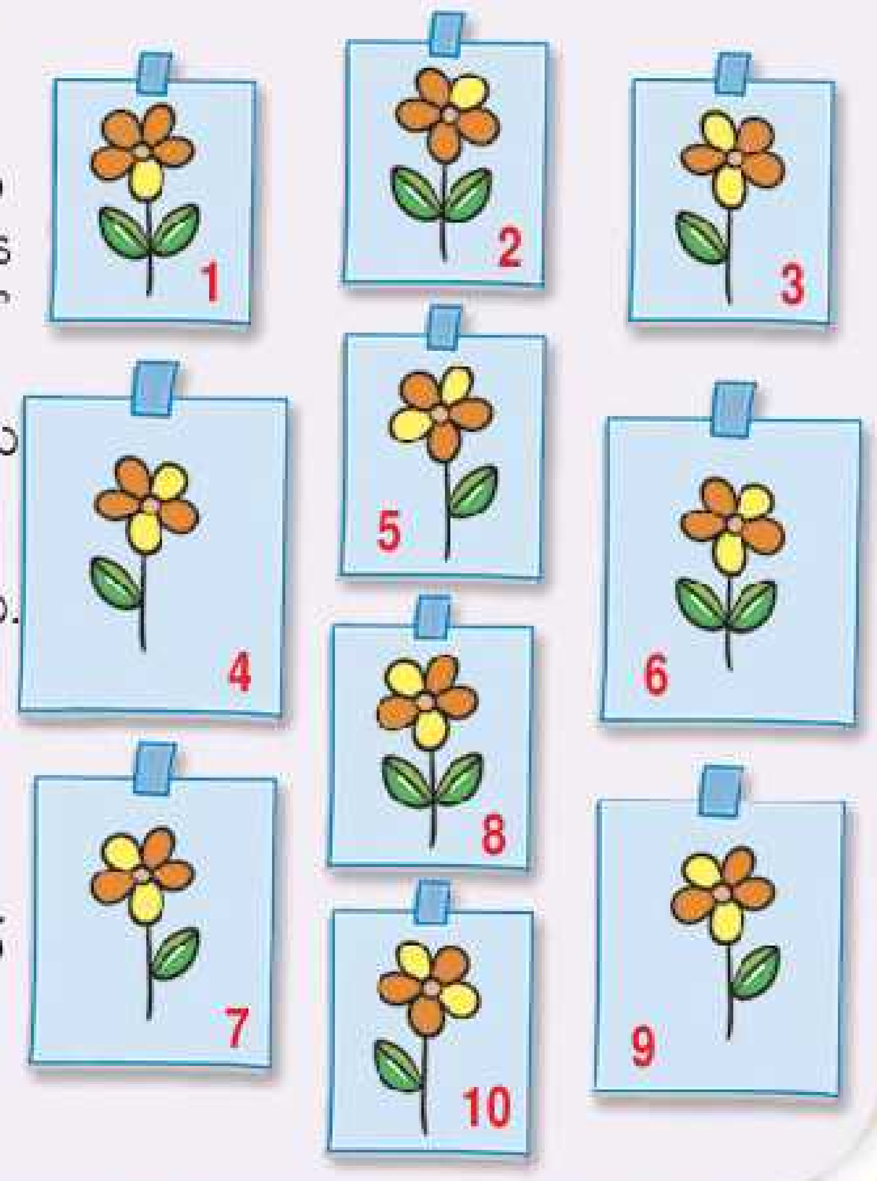


రంగులేద్దాం



జత ఏది?

ఈ రంగు రంగుల పువ్వుల్లో రెండు మాత్రమే ఒకేలా ఉన్నాయి. ఆ రెండూ ఏవో గుర్తించ గలరా?



తప్పులే తప్పులు

పిల్లలంతా కలిసి ఎంచక్కా ఆడుకుంటున్నారు కదూ! ఈ బొమ్మలో ఆరు తప్పులు ఉన్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి మరి!



సింగన్న తెలివి!

ఒక జమీందారు ఇంట్లో ఎల్లమ్మ అనే పెద్దావిడ వంట పని చేస్తుండేది. ఆమె కొడుకు సింగన్న. తండ్రి లేని వాడు కావడంతో కాస్త గారాబంగా పెరిగాడు. తెలివితేటలున్నా ఉపయోగించేవాడు కాదు. దాంతో కొడుకు భవిష్యత్తు గురించి ఎల్లమ్మ దిగులు పడుతుండేది. ఒకరోజు సింగన్నతో 'నీకు ఏ పనీ రాదు.. వచ్చినా చేయవు. ఇలాగైతే ఎలా? నా మాట విని ఏదో ఒక పనిలో చేరు' అందామె. 'సరే, నువ్వు పనిచేసే జమీందారు దగ్గరే నాకూ పని ఇప్పించు' అన్నాడు సింగన్న. ఎల్లమ్మ సంతోషించి, అదే రోజు జమీందారుని అడిగింది. ఆయనా సరేనన్నాడు. మరుసటి రోజు కొడుకును వెంటబెట్టుకొని జమీందారు దగ్గరికి వెళ్లింది ఎల్లమ్మ. జమీందారు అతడితో 'నువ్వు ప్రస్తుతానికి మా గేదెలను కాస్తూ ఉండు. గేదె ఖరీదు అయిదొందలు. ఏ ఒక్కటి తప్పిపోయినా నీ దగ్గర్నుంచి అంత మొత్తం వసూలు చేస్తాను.. జాగ్రత్త' అని చెప్పాడు.

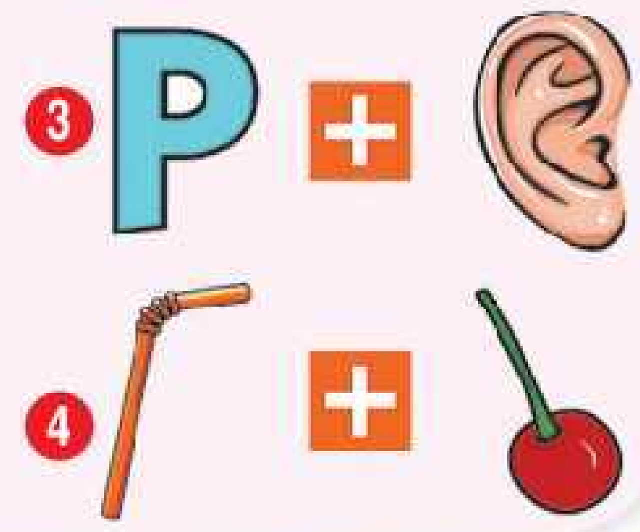


ఆ తర్వాత రోజు నుంచి గేదెలు కాస్తూ వచ్చాడు సింగన్న. కానీ, కొద్దిరోజులకు ఆ పని ఏమాత్రమూ నచ్చలేదు అతడికి. ఎలాగైనా తాను తెలివైనవాడినని జమీందారుకు నిరూపించి, తన ప్రతిభకు తగిన పని చేయాలనుకున్నాడు. ఒకరోజు సింగన్న గేదెలను కాసే పనిని మరో కుర్రవాడికి అప్పగించాడు. ఒక గేదెను మాత్రం తోలుకొని పక్క గ్రామానికి వెళ్లాడు. దానికి రెండు పక్కలా 'ఒక రూపాయికి గేదె.. కొనే ఉద్దేశం ఉన్నవారు సాయంత్రం పాఠశాల పక్కనున్న మైదానానికి రావాలి' అని సుద్దముక్కతో రాసి, తానూ అక్కడికి చేరాడు. ఒక్క రూపాయికే గేదెను కొందామన్న ఆశతో మైదానంలో దాదాపు వెయ్యి మంది పోగయ్యారు. సింగన్న వాళ్లతో 'మీరంతా గేదెను కొందామని వచ్చారు. కానీ, నా దగ్గర ఉంది ఇదొక్కటే కాబట్టి ఓ పని చేద్దాం. రూపాయి ఇచ్చిన వాళ్ళందరి పేర్లూ చీటీల మీద రాసి ఎవరి పేరు వస్తే వారికే గేదెను అమ్ముతాను. ముందే చెప్తున్నా.. మిగతా వాళ్ల డబ్బులు మాత్రం తిరిగిఇవ్వను' అని స్పష్టంగా చెప్పాడు సింగన్న. 'వస్తే గేదె.. పోతే ఒక్క రూపాయి' అనుకుని అందరూ ఆ షరతుకు అంగీకరించారు. తాము తీసుకొచ్చిన రూపాయలను ఇచ్చేసి, చీటీల మీద పేరు రాయించుకున్నారు. అలా వెయ్యి రూపాయలు పోగయ్యాయి. వచ్చిన వాళ్లలోనే ఒకరితో చీటీ తీయించి, అందులో పేరు వచ్చిన వ్యక్తికి గేదెను ఇచ్చేశాడు. ఆ వెయ్యి రూపాయలు తీసుకుని జమీందారు వద్దకు వెళ్లి, 'మీ గేదె పోయింది. ఇదిగో డబ్బు' అంటూ జరిగిందంతా చెప్పాడు సింగన్న. జమీందారు ఆశ్చర్యపోయి, 'గేదెలు కాసేందుకైనా పనికొస్తావో లేదో అనుకున్నా కానీ, తెలివైన వాడివే. ఇకనుంచి జమిందారీ లెక్కలన్నీ నువ్వే దగ్గరుండి చూసుకో..' అంటూ బహుమతిగా కొంత డబ్బు ఇచ్చి పంపించాడు. తన కొడుకు తెలివి చూసి మురిసిపోయింది ఎల్లమ్మ.

పండు పేరేంటి?



ఇక్కడి బొమ్మల్లో కొన్ని పండ్ల పేర్లు దాగున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



అన్నీ సమస్యలే!

పావని: ఏంటి రాము.. లెక్కల పుస్తకాన్ని చూసి అంతలా నవ్వుతున్నావు?

రాము: మరేం లేదు.. సమస్యలను నవ్వుతూ ఎదుర్కోవాలని మన లెక్కల మాస్టారు చెప్పిన మాట గుర్తొచ్చి..

పావని : ఆc..!

జవాబులు

తేడాలేంటి?: 1. బాబు టోపీ 2. స్టూలు స్థానం 3. మండుతున్న కట్టెలు 4. ప్లేట్ల సంఖ్య 5. నిల్చున్న పాప డ్రెస్ కలర్ 6. జెండా 7. ఎడమవైపున్న చెట్టు కొమ్మ 8. బాబు బ్యాగులోని పిల్లనగ్రోవి.

తప్పులే తప్పులు: 1. బాబు నడిపే బొమ్మ స్కూటర్‌కు వెనక చక్రం లేదు 2. చెట్టుపైన తాబేలు 3. చిలుకకు బాతు ముక్కు 4. కొమ్మ విరిగినా గాల్లో వేలాడుతోంది 5. టెడ్డీబేర్‌కి తోక 6. పాప వేర్వేరు రంగు షూస్ వేసుకుంది.

జత ఏది?: 7, 9

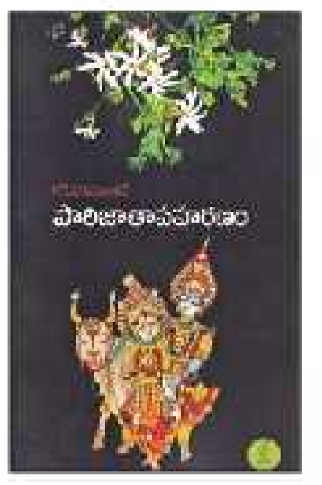
పండు పేరేంటి?: 1. MANGO 2. PINEAPPLE 3. PEAR 4. STRAWBERRY.

ఆ ఒక్కటి ఏది?: 1-B, 2-B, 3-D, 4-C.

సమీక్ష

సృజనాత్మక విన్యాసం

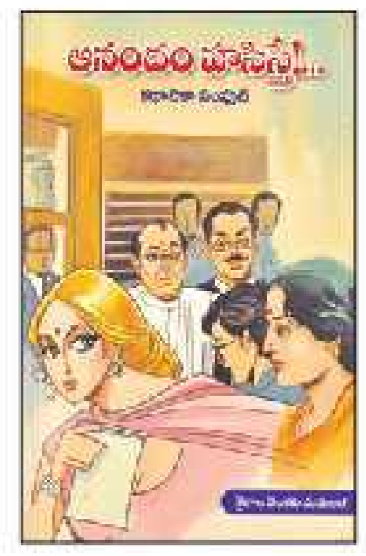
విజయనగర సామ్రాజ్యం, రాయల వైభవం, ముక్కు తిమ్మన మహాకావ్యం... ఈ మూడింటినీ నేటి పరిస్థితులతో మేళవించి అల్లిన నవల



గోపిని కరుణాకర్ 'పారిజాతాపహరణం'. కమలాపురంలోని మ్యూజియంలో జరిగిన ఓ చోరీలో దొంగల పాలైన తోలుబొమ్మల్ని పాత్రలుగా చేసి కథను ఆసక్తికరంగా నడిపించారు రచయిత. ఆ బొమ్మలకు చీకటి పడగానే ప్రాణం రావడం ఓ చమత్కారం. వాటి సృష్టికర్త... భీమయ్య... గొప్ప కళాకారుడు, మహావీరుడు. కృష్ణరాయల అభిమానాన్ని చూరగొన్న అదృష్టవంతుడూ! ముక్కు తిమ్మన సూచనతో, పారిజాత కావ్యాన్ని తోలుబొమ్మలాటగా మలిచి... పట్టపురాణికీ, ప్రభువులకూ మధ్య నెలకొన్న అపోహల్ని తొలగిస్తాడు. పదహారో శతాబ్దం నాటి ఆ యోధుడి భగ్న ప్రేమ ఇరవై ఒకటో శతాబ్దంలో సుఖాంతం అవుతుంది. కాస్త చరిత్ర, కాస్త కల్పన, కాస్త భావుకత కలగలిపిన ఈ రచన పాఠకుల్ని ఊహాజగత్తులోకి తీసుకెళ్తుంది. దాదాపుగా అంతరించిపోయిన తోలుబొమ్మలాటను ఇతివృత్తంగా తీసుకోవడం ద్వారా, ఆ కళ పట్ల ప్రజల్లో ఆసక్తిని పెంచే ప్రయత్నం చేశారు కరుణాకర్.

పారిజాతాపహరణం
రచన: గోపిని కరుణాకర్
పేజీలు: 230, వెల: రూ.275
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

అనుబంధాల కథలు

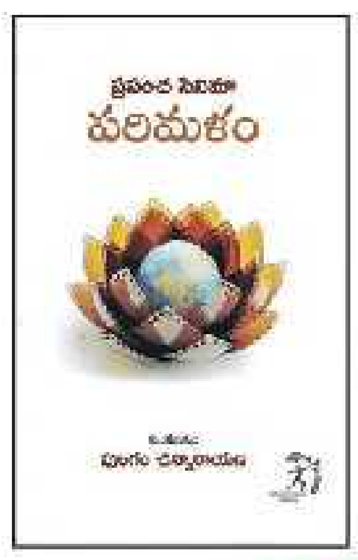


నిత్య జీవితంలోని ప్రేమలూ, ఆప్యాయతలూ, అపార్థాలూ పశ్చాత్తాపాలూ ఇతివృత్తాలుగా రచయిత్రి సుమలత రూపం ఇచ్చిన కథానికా సంపుటి 'ఆనందం హసిస్తే'. పుస్తకంలోని తొలి కథ 'ఏది దానం, ఎవరు దాత?'... దాతృత్వానికి లోతైన అర్థం ఇచ్చింది. 'మనసుకి మరణం'... ఓ సగటు ఇల్లాలి అంతరంగ ఆవిష్కరణ, అమ్మ ప్రేమను చులకనగా చూసే పిల్లల స్వార్థాల కథ. భర్త పశ్చాత్తాపంతో సుఖాంతం అవుతుంది. 'స్వాతి చినుకు...' రెండు తరాల ప్రేమ కథ. బంధాల చుట్టూ అందంగా అల్లారు రచయిత్రి. 'కెరటం'లో కలలు కల్లలైన ఓ యువతిని అయినవాళ్లు అక్కున చేర్చుకునే తీరు గుండెల్ని కదిలిస్తుంది. 'చీకట్లో చిరుదీపం'... ఇప్పటికీ సమాజంలో మానవత్వం బతికే ఉందని ఓ నర్సు పాత్ర ద్వారా నిరూపిస్తుంది.

ఆనందం హసిస్తే!... (కథానికా సంపుటి); రచన: కైకాల వెంకట సుమలత
పేజీలు: 248, వెల: రూ.200; ప్రతులకు: ఫోన్: 9492656255

వెండితెర సువాసనలు

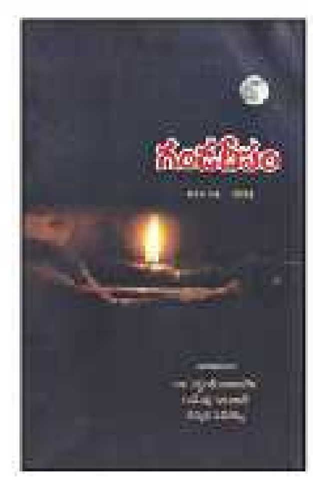
'మీకు అత్యంత ఇష్టమైన చిత్రమేది?' అని అడిగితే... ఏ సినిమా ప్రేమికుడూ అంత తేలిగ్గా సమాధానం చెప్పలేడు. తాను చూసిన ఎన్నో గొప్ప చిత్రాల నుంచి ఒక్కటి మాత్రమే ఎంచుకోవాల్సి వస్తే... అది చాలా ప్రత్యేకమైనదే అయి ఉండాలి మరి! మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి, విక్టరీ మధుసూదనరావు, కె.భాగ్యరాజా, స్రవంతి రవికిషోర్



తదితరులు తమ జీవిత కాలంలో చూసిన ఓ గొప్ప చిత్రం గురించి విశ్లేషిస్తే... ఆ సంగతులు సినీ ప్రియుల్లో తప్పక ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తాయి. ఆ ఆలోచనతోనే సినీ, సాహిత్య, పత్రికా రంగాలకు చెందిన 26 మంది ప్రముఖుల వ్యాసాలను 'ప్రపంచ సినిమా పరిమళం' పేరుతో సంకలనంగా తీసుకొచ్చారు రచయిత పులగం చిన్నారాయణ.

ప్రపంచ సినిమా పరిమళం; సంకలనం: పులగం చిన్నారాయణ
పేజీలు: 140, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: 9494002359

అగ్ని కణికలు



ప్రపంచం కుగ్రామంగా మారుతోందని సంబరపడుతున్నామే కానీ, మనసులు మరింత ఇరుకైపోతున్న విషయాన్ని మాత్రం అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. దళిత కథల సమాహారం 'గండదీపం' ఆ గండాన్ని గుర్తు చేస్తోంది. 'బెంగ'... విమాన ప్రయాణంలో రెండు జీవితాల పరామర్శ, రెండు బెంగల సమాహారం! అమ్మ బొమ్మతో కదిలించే ముగింపును ఇచ్చారు సతీష్ చందర్. పసునూరి రవీందర్ 'ఒడువని లడాయి'... తెలంగాణ ఉద్యమం నేపథ్యంగా సాగుతుంది. కల సాకారమైనా, కళతప్పుతున్న బతుకుల తరపున వకాల్తా పుచ్చుకుంటుంది. తాళ్లపల్లి యాకమ్మ 'అగ్రిమెంట్' మూఢనమ్మకాలను నిలదీస్తుంది. సిద్దెంకి యాదగిరి 'శవరాజకీయం' మేడిపండు వ్యవస్థ పొట్టవిప్పి చూపుతుంది. సంకలనంలోని ప్రతి కథలోనూ అట్టడుగు జీవితాల బతుకు చిత్రం తొంగిచూస్తుంది.

గండదీపం (దళిత కథ-2024); సంపాదకులు: డా. సిద్దెంకి యాదగిరి, గుడిపల్లి నిరంజన్, తప్పెట ఓదయ్య
పేజీలు: 168, వెల: రూ.180; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు.

బుక్‌షెల్ఫ్

ముసలం
రచన: మోటకట్ల
పేజీలు: 124, వెల: రూ.200
ప్రతులకు: ఫోన్:9701755652

గరం గరం చాయ్
(50 పొట్టి కథలు)
రచన: ఆర్.సి.కృష్ణస్వామిరాజు
పేజీలు: 168, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ఫోన్: 9393662821

బి.సి.ఉద్యమం- గమ్యం వైపు పయనం
పేజీలు: 120, వెల: రూ.100

భారత రాజ్యాంగం (సంక్షిప్తంగా)
పేజీలు: 96, వెల: రూ.100
రచన: తడక యాదగిరి
ప్రతులకు: ఫోన్: 9348009227

అల్లూరికి అండగా నిలిచిన... ఫజులుల్లా ఖాన్- షేక్ మదీనా
రచన: సయ్యద్ నశీర్ అహమ్మద్
పేజీలు: 96, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ఫోన్:9440241727

సినిమా పజిల్ జవాబులు

బైక్ స్పెషల్: 1. అల్లుఅర్జున్-పుష్ప 2. ఎన్టీఆర్-జనతాగ్యారేజ్ 3. ప్రభాస్-సలార్ 4. రామ్‌చరణ్-ధృవ 5. నాని-సరిపోదా శనివారం.

ఎవరామె?: 1. నివేదా థామస్ 2. సాయి పల్లవి 3. లావణ్య త్రిపాఠి 4. మృణాల్ ఠాకూర్ 5. రీతూవర్మ.

జత చేయండి: 1-ఇ, 2-సి, 3-డి, 4-ఎ, 5-బి.

ఈ గొంతు ఎవరిది?: ఏ. రమణ గోగుల- మధుప్రియ, బి. జావెద్ అలీ సి. అనురాగ్ కులకర్ణి- రమ్య బెహరా డి. శ్రేయాఘోషల్ ఇ. శిల్పా రావ్.

క్యా డైలాగ్ హై!: 1. లక్కీ భాస్కర్, 2. సరిపోదా శనివారం, 3. 35 చిన్న కథ కాదు, 4. దేవర, 5. మిస్టర్ బచ్చన్, 6. పుష్ప-2.

చెప్పగలరా: 1. జయంమనదేరా, జయమ్మునిశ్చయమ్మురా 2. మనసుపడ్డాను కానీ, మనీమనీ మోర్‌మనీ 3. కల్యాణరాముడు, కథానాయకుడు 4. రాజకుమారుడు, రాక్షసుడు 5. మావిచిగురు, మామగారు.

కాస్కో నా 'రాజా'!: 1. రాజాసాబ్ 2. బొబ్బిలి రాజా 3. రాజా ది గ్రేట్ 4. ఎక్స్‌ప్రెస్‌రాజా 5. రాజాబాబు 6. రాజారాణి.

వన్స్ మోర్...: గంగోత్రి

రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(జనవరి 18 - 24)
డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

అంకితభావంతో పనిచేయండి. ఉన్నత స్థితి గోచరిస్తోంది. ముఖ్య విషయాలపైనే దృష్టి పెట్టండి. ఉద్యోగంలో మేలు జరుగుతుంది. సమాజంలో గౌరవాన్ని పొందుతారు. ఉన్నత లక్ష్యాల సాధనకు మరింత ఏకాగ్రత అవసరం. రాహుబలం సంపూర్ణంగా ఉంది. వ్యాపారంలో స్వల్ప అటంకాలు ఉన్నా, అంతిమ విజయం మీదే. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.



వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

విజయాలు వరిస్తాయి. ఇంట్లో శుభకార్యాలు జరుగుతాయి. సమాజంలో మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. మీ వల్ల కొందరికి ఉపకారం జరుగుతుంది. దశమ రాహువు ప్రభావంతో అనుకున్నది సాధిస్తారు. మిత్రుల అండ లభిస్తుంది. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. విష్ణు సహస్రనామాలను పఠించండి.



మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

శుభాలు జరుగుతాయి. ఆత్మవిశ్వాసం ముందుకు నడిపిస్తుంది. ముఖ్య నిర్ణయాల్లో ఆత్మీయులను సంప్రదించండి. ఒంటరి ప్రయత్నాలు వద్దు. సమష్టి కృషితోనే విజయాలు వరిస్తాయి. నిరుత్సాహం మంచిది కాదు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. కొత్త ప్రయోగాలకు సమయం కాదు. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఆశావాదం అవసరం. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

వృత్తి, ఉద్యోగ బాధ్యతల్ని శ్రద్ధగా నిర్వర్తించండి. గతానుభవాలను ఒకసారి గుర్తుచేసుకోండి. కాలం కొంత వ్యతిరేకంగా ఉంది కాబట్టి, ఆచితూచి అడుగేయాలి. కుటుంబ సభ్యులతో చర్చించాకే, ముఖ్యమైన ఆర్థిక నిర్ణయాలను తీసుకోండి. మొహమాటానికి ఆస్కారం ఇవ్వకండి. వారం చివర్లో ఓ మేలు జరుగుతుంది. నవగ్రహ శ్లోకాలను చదువుకోండి.



సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

వ్యాపారయోగం ఉంది. అనుకున్నది సాధిస్తారు. దైవబలం సహకరిస్తుంది. ఆశయం నెరవేరుతుంది. ఉద్యోగులకు గుర్తింపు, ప్రోత్సాహం లభిస్తాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో స్వల్ప ఆటంకాలు ఉన్నాయి. పొదుపు-మదుపు ప్రణాళికలో నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం వద్దు. శుక్రగ్రహ శ్లోకాన్ని పఠించండి.



కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

ధనయోగం ఉంది. ఆర్థిక విజయాలకు అనువైన సమయం. బలమైన ప్రణాళికతో అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. కాలం మిశ్రమంగా ఉంది. చిన్నచిన్న పొరపాట్లు సైతం తీవ్ర ప్రభావం చూపే ఆస్కారం ఉంది. లక్ష్య సాధనలో పట్టువిడుపులు అవసరం. కష్టానికి తగిన ఫలితం ఉంటుంది. నవగ్రహాల్ని ధ్యానించండి.



తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

శుభాలు జరుగుతాయి. అభీష్టాలు సిద్ధిస్తాయి. విజయాలు సొంతం అవుతాయి. మీ వల్ల కొందరికి మేలు జరుగుతుంది. వ్యాపారం విస్తరిస్తుంది. ఆర్థిక ఫలితాలు బావుంటాయి. లాభాలను గడిస్తారు. ముఖ్య నిర్ణయాలకు తగిన సమయం. ఆశయాలు నెరవేరతాయి. మొత్తంగా, ప్రశాంతమైన జీవనం గడుపుతారు. కనకధారాస్తోత్రం పఠించండి.



వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

విజయం లభిస్తుంది. పెద్దలు మీ ప్రతిభను గుర్తిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో క్షమాగుణం అవసరం. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. భూలాభం సూచితం. గృహ, వాహన యోగాలు ఉన్నాయి. సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు కలిసొస్తాయి. వ్యాపారంలో స్వల్ప ఆటంకాలున్నా, మనోబలంతో అధిగమిస్తారు. శ్రీసూక్తాన్ని పఠించండి.



ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఉత్తమకాలం కొనసాగుతోంది. వ్యాపార లాభాలు ఉన్నాయి. తెలివితేటలతో కార్యసిద్ధి లభిస్తుంది. నలుగురికీ సాయం చేస్తారు. దైవబలం ఉంది. ఆభరణయోగం సూచితం. కుటుంబ సభ్యుల సహకారం అవసరం. ఉద్యోగంలో స్వల్ప ఆటంకాలు ఉన్నా, వెంటనే తొలగిపోతాయి. సౌమ్యంగా సంభాషించండి. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

అవసరాలకు డబ్బు అందుతుంది. ముఖ్య కార్యక్రమాల పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. అనవసర విషయాల గురించి ఆలోచించకండి. కాలం కొంతమేర వ్యతిరేకంగా ఉంది, జాగ్రత్తగా అడుగులు వేయండి. వ్యాపార సమస్యల్ని సమయస్ఫూర్తితో పరిష్కరించండి. ఓర్పు, నేర్పు అవసరం. కుటుంబ సభ్యులతో విభేదాలు వద్దు. శివుడిని ఆరాధించండి.



కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఏకాగ్రతతో లక్ష్యాలను పూర్తి చేస్తారు. బుద్ధిబలంతో విఘ్నాలను అధిగమిస్తారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పనులను వాయిదా వేయకండి. ఇబ్బందులు సృష్టించేవారితో జాగ్రత్త. విభేదాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. పెద్దల అభిమానం చూరగొంటారు. పొదుపు-మదుపు గురించి ఆలోచించాల్సిన సమయం. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



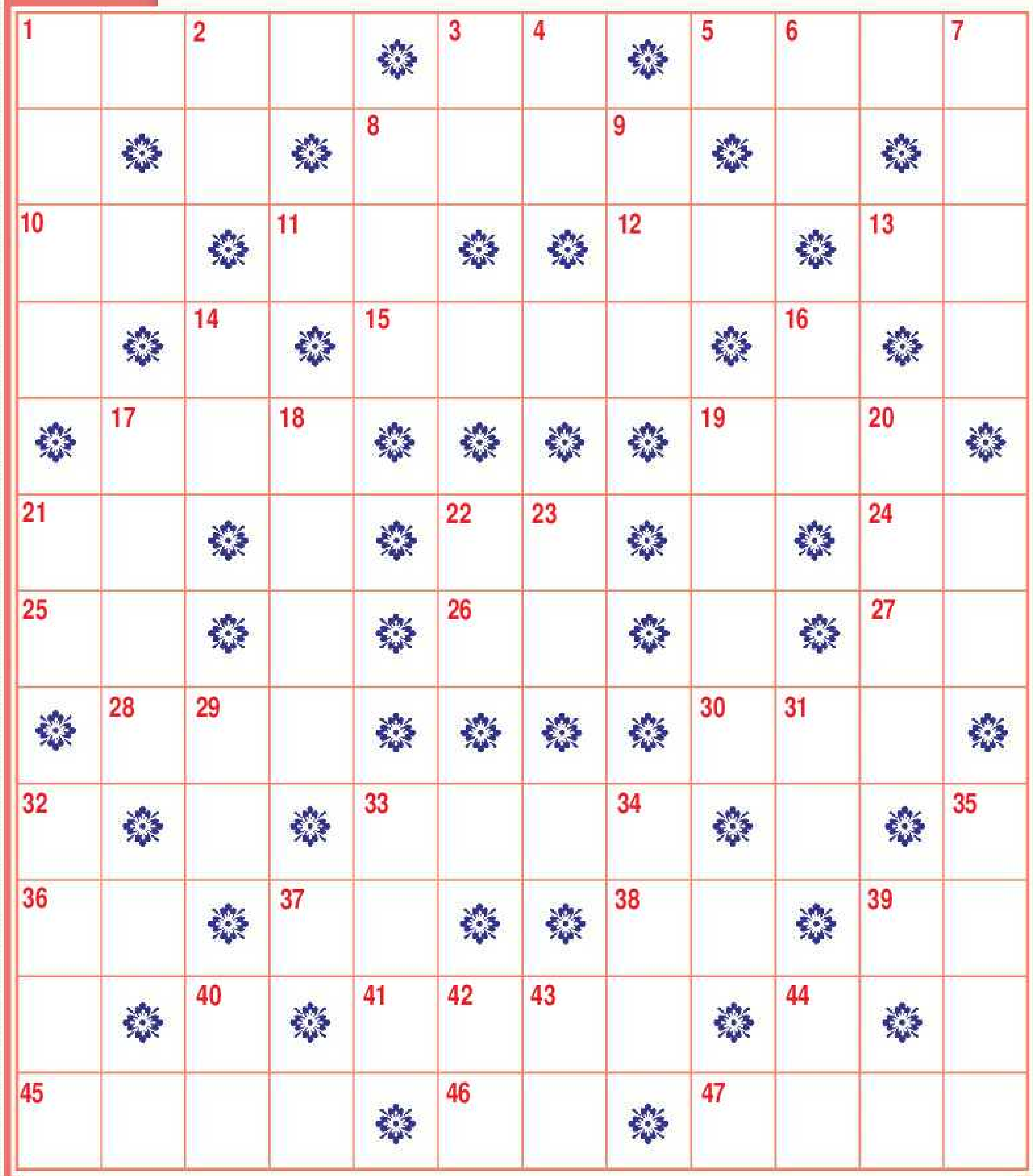
మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

అదృష్టయోగం ఉంది. ప్రారంభించిన పనులు వేగంగా పూర్తవుతాయి. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో గణనీయమైన ప్రగతిని సాధిస్తారు. కొత్త ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. ఆర్థిక ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండండి. మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. సాంస్కృతిక, వినోద కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. లక్ష్మీ అష్టోత్తరం పఠించండి.

పదకేళి

అడ్డం

1. అపరిమిత ప్రతిభతో వేదాధ్యయనం పూర్తిచేసినవాడు (4)
3. కోక (2)
5. ఎగతాళి, అవహేళన (4)
8. సూర్యుడు అస్తమించే దిక్కు (4)
10. పుట్టుక, జననం (2)
11. అగ్నిజ్వాల (2)
12. పార్వతి (2)
13. పండీపండని (2)
15. తామరతీగ, 'గోదావరి' హీరోయిన్ (4)
17. చూసినవి (3)
19. అరణ్యం (3)
21. నాలుగు చక్రాల చిన్న వాహనం (2)
22. సర్పం (2)
24. తుదిలేని 'వాసుకి' (2)
25. నెరజాణ (2)
26. తాటిచెట్టు నుంచి వచ్చే- కాస్త మత్తునిచ్చే ద్రవం (2)
27. మంచు (2)
28. లక్ష్మీదేవి (3)
30. ఆడబిడ్డ, కుమార్తె (3)
33. మైమరపు, పారవశ్యం (4)
36. సమూహం, బృందం (2)
37. హృదయం (2)
38. భోజనం, గ్రాసం (2)
39. నీడ (2)
41. అర్జునుడు (4)
45. విసుర్రాయి (4)
46. వరుస (2)
47. దయ, కారుణ్యం (4)



నిలువు

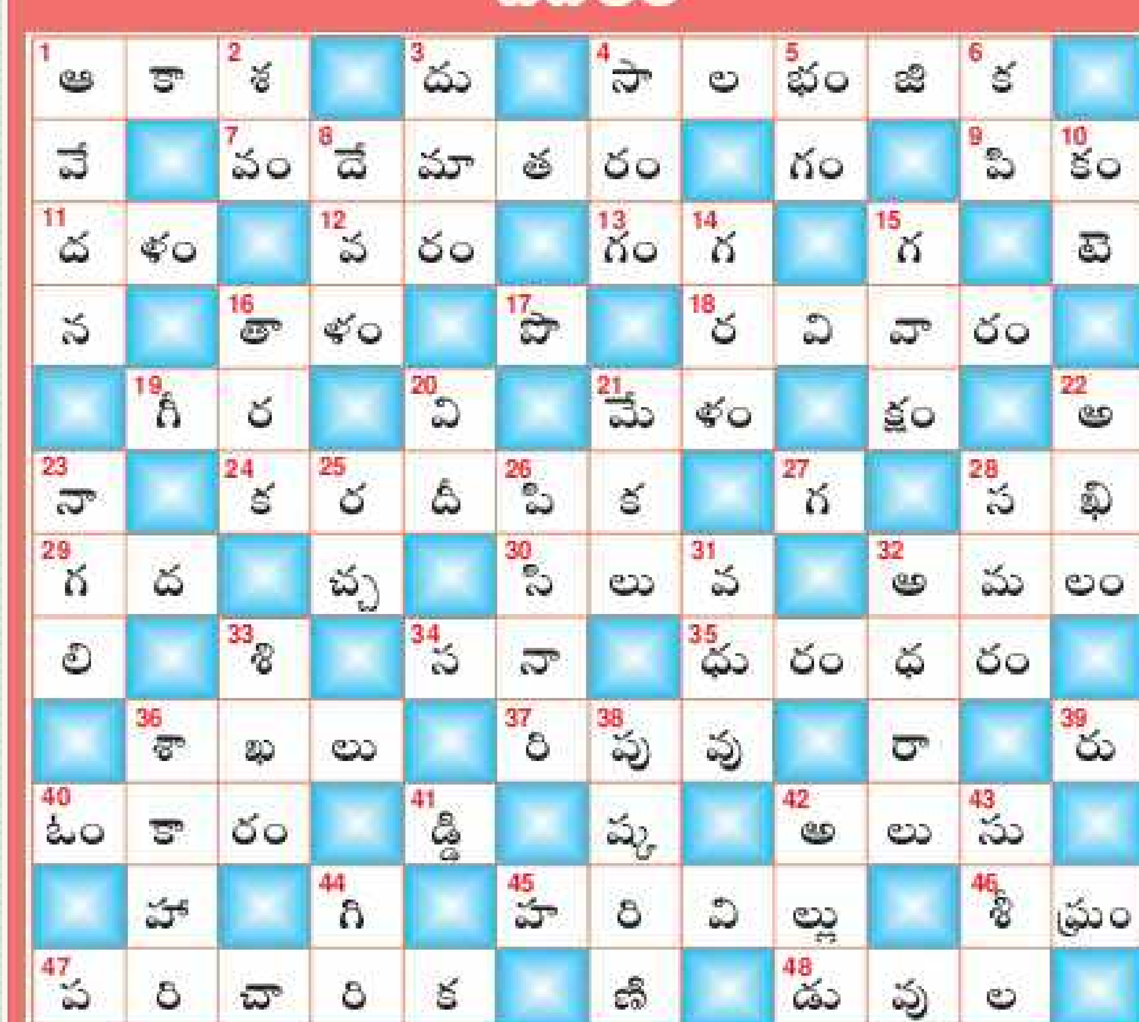
1. చెమట (4)
2. కాష్ఠమల్లం, శవయానం (2)
3. పైరును ఆశించే పురుగు (2)
4. పద్మిని, సిరి (2)
6. శూన్యం, ఖాళీ (2)
7. మారణం (4)
8. బలపంతో దేనిమీద రాస్తారు? (3)
9. రాత్రి (3)
14. చిన్న (2)
16. నౌక (2)
17. జంధ్యాల పాపయ్య శాస్త్రి (4)
18. చదువుల తల్లి (4)
19. పరాభవం (4)
20. పెళ్ళి అయిన స్త్రీ (4)
21. కాకినాడలో ప్రసిద్ధమైన స్వీటు (2)
22. గుడిసె (2)
23. కంటకం (2)
29. శరీరం (2)
31. దీపం (2)
32. విష్ణుమూర్తి మెడలోని మాల (4)
33. ఉద్యోగంతోనో రాజకీయపరంగానో వచ్చే అధికార హోదా (3)
34. శంకరుడు (3)
35. మృదువచనం, ప్రియభాషణం (4)
40. చోరుడు (2)
42. తపస్సు, ధ్యానం (2)
43. ఉపాయం, జిత్తు (2)
44. ఒక దైవం, ఒక వారం (2)

సుడొకు

8				9		7		
			2		6		5	
9	7			3				
	4	8					7	
3	9		6		5		4	2
	5					8	6	
				2			1	6
	3		1		4			
		2		5				3

గతవారం సమాధానాలు

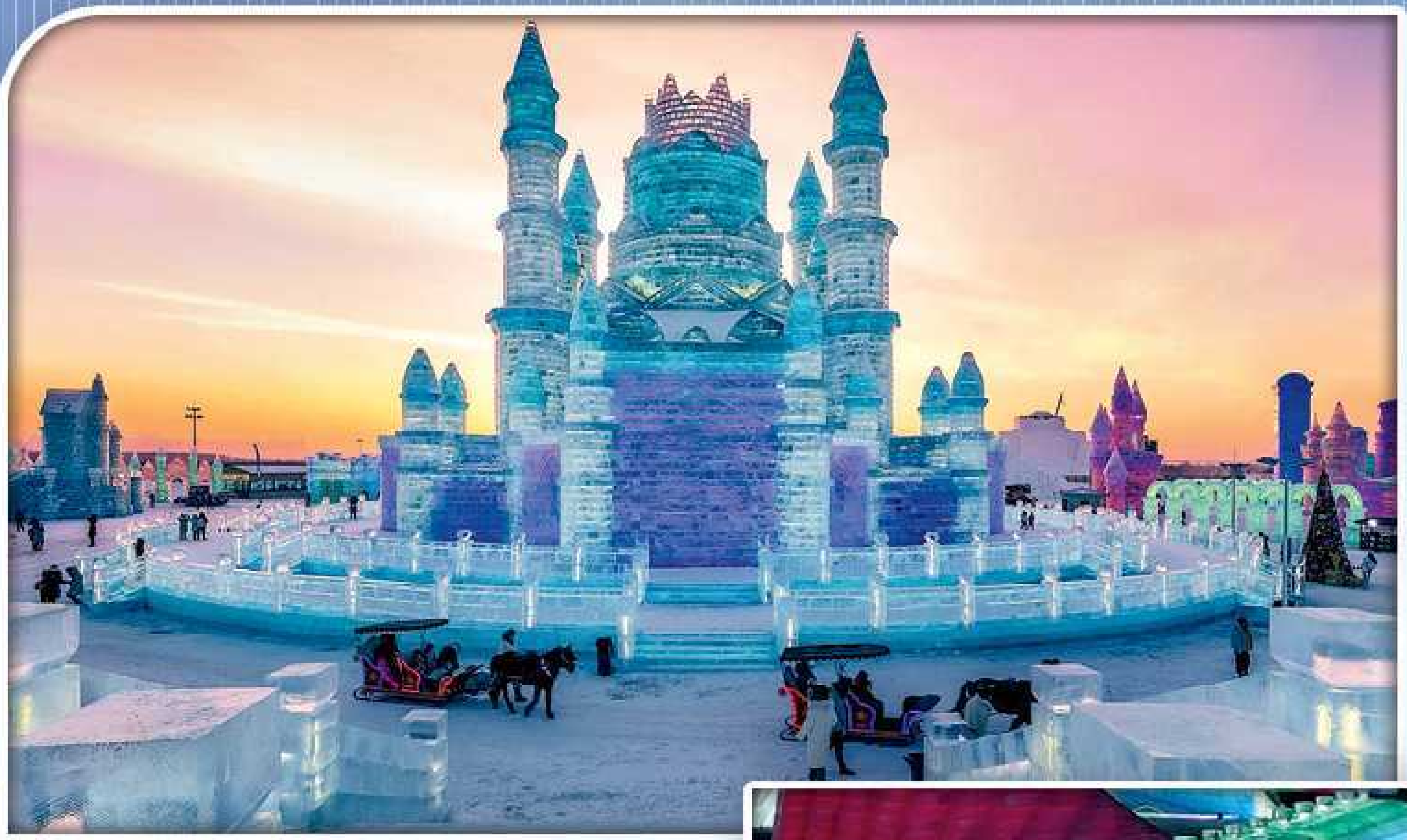
పదకేళి



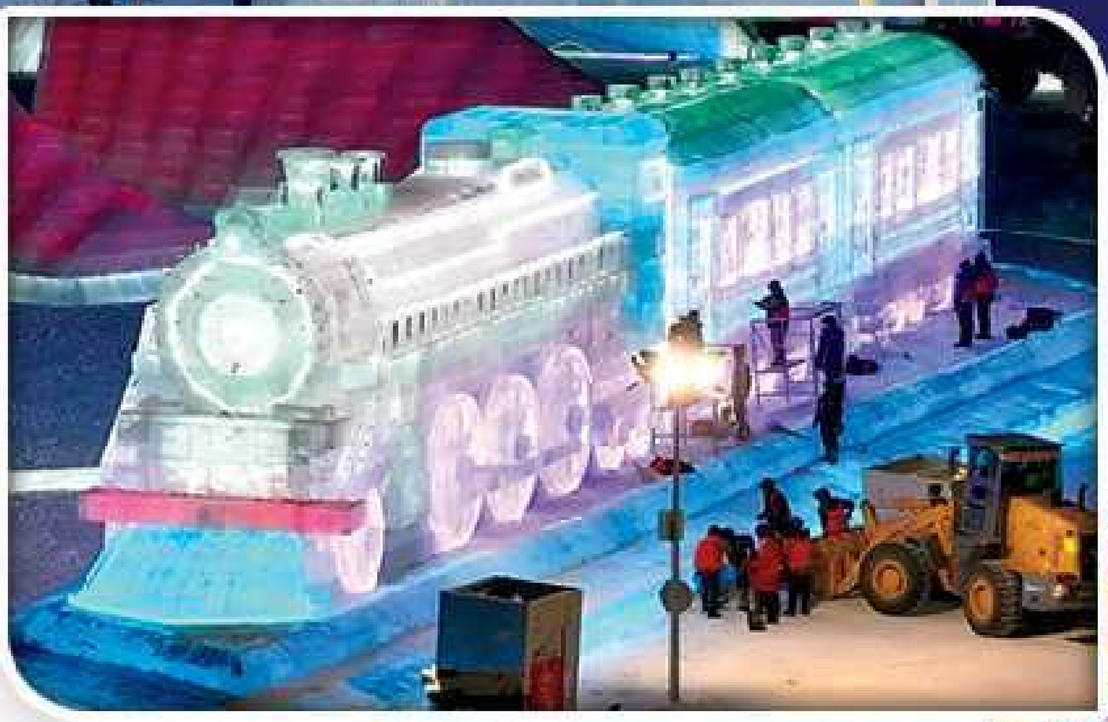
సుడొకు

5	1	7	4	3	6	8	2	9
3	8	2	5	7	9	4	1	6
6	4	9	8	1	2	3	5	7
4	7	5	6	9	1	2	8	3
9	2	8	7	4	3	5	6	1
1	3	6	2	8	5	9	7	4
7	5	1	3	2	4	6	9	8
2	9	3	1	6	8	7	4	5
8	6	4	9	5	7	1	3	2

A B C D E F 1 2 3









మంచుగడ్డల మహా నగరం!

గడ్డకట్టించే పరిసరాల్లో, చల్లటి మంచు గాలుల్లో... గజగజ వణుకుతూ అక్కడి ప్రకృతిని ఆస్వాదించగలమా! కానీ ఆ ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని ఇవ్వడానికే చైనాలోని హార్బిన్‌లో ఏటా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఐస్ ఫెస్టివల్ జరుగుతుంది. డిసెంబర్ చివరి వారం నుంచి ఫిబ్రవరి వరకూ సందడిగా సాగే ఈ వేడుకకు వివిధ దేశాల నుంచి పర్యటకులు వస్తుంటారు. ఈ సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు మైనస్ డిగ్రీల్లోకి పడిపోతూ, ఇక్కడున్న సాంగ్వా నది మొత్తం గడ్డకట్టేస్తుంది. దాన్నుంచి వేల టన్నుల ఐస్ గడ్డల్ని తొలచి, వాటితో ఓ మంచు మహానగరాన్ని నిర్మిస్తారు కళాకారులు. కానీ ఇదంతా అనుకున్నంత సులువేం కాదు. ఇందుకు ముందు నుంచే డిజైన్ గీసుకోవడం మొదలు శిల్పాలు చెక్కడం వరకూ వందల మంది ఆర్టిస్టులు రేయింబవళ్లు పనిచేస్తారు. దాదాపు 300 ఎకరాల్లో- పెద్ద పెద్ద కోటలూ, ఎత్తయిన భవంతులూ, చూడచక్కని శిల్పాలతో- రాత్రివేళ రంగురంగుల లైట్లతో ఫెయిరీటేల్ కథల్లోని నగరంలా ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో ఈ ఐస్ సిటీ!

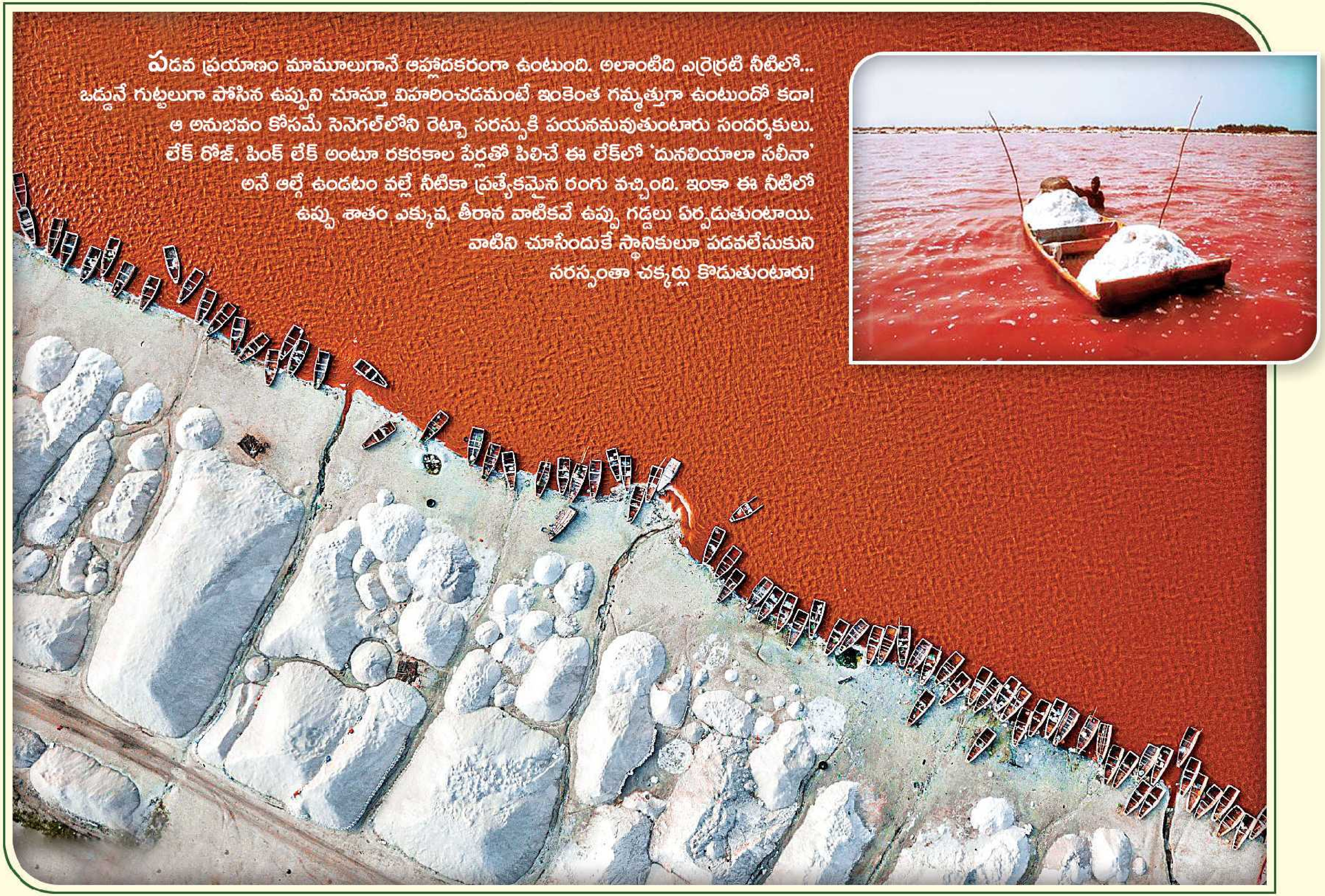








123



పడవ ప్రయాణం మామూలుగానే ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. అలాంటిది ఎర్రెర్రటి నీటిలో... ఒడ్డునే గుట్టలుగా పోసిన ఉప్పుని చూస్తూ విహరించడమంటే ఇంకెంత గమ్మత్తుగా ఉంటుందో కదా! ఆ అనుభవం కోసమే సెనెగల్‌లోని రెట్బా సరస్సుకి పయనమవుతుంటారు సందర్శకులు. లేక్ రోజ్, పింక్ లేక్ అంటూ రకరకాల పేర్లతో పిలిచే ఈ లేక్‌లో 'దునలియాలా సలీనా' అనే ఆల్గే ఉండటం వల్లే నీటికా ప్రత్యేకమైన రంగు వచ్చింది. ఇంకా ఈ నీటిలో ఉప్పు శాతం ఎక్కువ, తీరాన వాటికవే ఉప్పు గడ్డలు ఏర్పడుతుంటాయి. వాటిని చూసేందుకే స్థానికులూ పడవలేసుకుని సరస్సంతా చక్కర్లు కొడుతుంటారు!